

Конспект физкультурного занятия для детей средне – старшей группы

Дата проведения: 22.10.2022 г.

Место проведения: спортивный зал

Время: 20 минут

Оборудование и инвентарь: доска, 5-6 шнуров, коврики для каждого ребенка, игрушка – заяц

Контингент: дети 4–5 лет, средне - старшая группа

Задачи: 1.(оздоровительные) Прививать здоровый образ жизни. Укреплять здоровье детей, формировать опорно-двигательный аппарат ребенка.

2 (образовательные) Научить ходьбе по доске (15 см) лежащей на полу приставным шагом, совершенствовать прыжки с места через 5-6 шнуров.

3 . (воспитательные) Воспитывать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями.

Воспитывать положительные нравственно-волевые черты личности: инициативность, самостоятельность, взаимопомощь смелость, решительность, уверенность в себе.

Части занятия	Содержание учебного материала	Дозировка	Организационно-методические указания
I Вводно-подготовительная 2 - 3 минуты	1. Построение, приветствие, сообщение задач занятия.	30 с	Постройтесь к линии! Здравствуйте дети. Сегодня мы с вами будем учиться, повторим Проверка спортивной формы. Внимание, равняйся, смирно!.
	2. Перестроение в колонну по 1.		Встаем в колонну друг за другом!
	3. Ходьба без задания	1 круг	За Никитой в обход налево (направо) шагом марш!
	4. Бег без задания	3 круга	Бегом марш! Соблюдать дистанцию!
	5. Ходьба с заданием: ходьба по узкой линии, между двумя шнурами.	2 круга	Переходим на ходьбу! За Никитой в обход налево (направо) шагом марш! Проходим между шнурами аккуратно, не торопимся, стараемся не заступать за края.
	6. Остановка.		На месте стой! Раз, два! Повернитесь за Никитой налево!
	7. Перестроение в две шеренги.	20 с	На «белочек» и «зайчиков» рассчитайтесь! «Белочки» выходят вперед на 2 (3) шага, «зайчики» остаются на месте. Разойдитесь от Никиты в сторону, на вытянутые руки. Разложить коврики.

II Основная часть 12 - 13 мин	8.ОРУ <u>1 упр.</u> И. п.- стойка ноги врозь, руки вниз. 1-2 Поднять руки вверх,хлопнуть в лодоши. 3-4 И. п.	5-6 раз	Руки прямые, спинка прямая. Пятки не отрываем от пола, дышим равномерно, слушаем счет.
	<u>2 упр.</u> И. п.- стойка ноги врозь, руки на пояс. 1-2 Наклониться вперед, хлопнуть в лодоши перед собой. 3-4 И. п.	5-6 раз	Стараемся держать спинку ровно. Руки прямые, ноги в коленях не сгибаем. Слушаем счет, дышим равномерно.
	<u>3 упр.</u> И. п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 Поднять правую согнутую ногу в колене, сделать хлопок под коленом. 2 Вернуться в И. п. 3 Тоже с левой ногой. 4 Вернуться в И. п.	5-6 раз	Стараться держать равновесие, спинка прямая, тянем колено выше, слушаем счет.
	<u>4 упр.</u> И. п. – сед, ноги врозь, руки на пояс. 1 -2 Наклон вперед между ног, коснуться пальцами рук носков ног. 3 -4 И. п.	5-6 раз	Ноги прямые, наклоняемся до упора (кто как сможет), тянемся как можно сильнее. Ноги прямые, колени не сгибаем. Слушаем счет.

	<p>5 упр. И. п. – лежа на животе, руки перед грудью. 1 -2 Руки вперед, ноги вместе прямые приподнять вверх от пола, прогнуться. 3 -4 И. п.</p>	4-5 раз	Руки вытягиваем прямо перед собой, ноги не сгибаем в коленях. Дыхание не задерживаем, прогибаемся каждый как сможет.
	<p>6 упр. И. п. – узкая стойка, руки на пояс. 1 -7 Прыжки на двух ногах (ноги вместе – ноги врозь). 8 И. п.</p>	5-6 раз	Стараться держать руки на поясе, спинку держим прямо. Слушаем счет, стараемся не сбивать дыхание, прыгаем в своем темпе. Уборка ковриков.
	<p>9. Перестроение в два отделения Способ организации - групповой</p>	20 с	(1 отделение обучение ходьбе по доске (ширина 15 см) лежащей на полу приставным шагом, 2 отделение совершенствование прыжков в длину с места через 5-6 шнуров (расстояние между шнурами 30-40 см))
	<p>10. 1 Отделение. Обучение ходьбе по доске (ширина 15 см) лежащей на полу приставным шагом. Методика обучения: I. Рассказ, показ II. Подводящие упражнения: 1.упр. И. п. – о. с., руки на пояс. 1 Приставить пятку правой ноги к носку левой.</p>	5-6 раз	На месте ставим пяточку к носку, стоим держим равновесие. Меняем ног.

	<p>2 И. п. 3 Тоже левой ногой. 4 И. п. 2 упр. Ходьба по доске. 3 упр. Ходьба по ограниченной поверхности приставным шагом. III. Самостоятельное выполнение</p>	<p>2-3 раза 3-4 раза 3 мин</p>	<p>Идем по доске аккуратно, не торопимся, друг друга не толкаем. Идем медленно, стараемся держать равновесие, не толкаемся.</p>
	<p>2 Отделение. Совершенствование прыжков в длину с места через 5-6 шнуров (расстояние между шнурами 30-40 см) 1. Прыжки вперед. 2. Прыжки вперед через шнур. 3. Прыжки через 5-6 шнуров.</p>	<p>3 мин</p>	<p>Стараемся держать спинку прямо. Сильнее отталкиваемся перед прыжком. Приземляемся на обе ноги.</p>
	<p>11.Переход к другому месту занятий</p>	<p>20 с</p>	<p>Встаем в колонну друг за другом «К смене мест занятий шагом марш!»</p>
	<p>12. Подвижная игра «Зайцы и Волк»</p>		<p>На одной стороне зала пр отделяется домик для «волка», на другой – для «зайцев».Середина зала – зеленый лужок. Выбирается один «волк», а остальные – «зайцы» . «Волк» садиться в домик,</p>

			<p>«зайцы» в свой. Воспитатель читает слова: Зайки скачут скок, скок, скок. На зеленый, на лужок. Травку щиплют, кушают, Осторожно слушают – Не идет ли волк?! Пока воспитатель читает, дети – «зайцы» скачут по лужку, после последних слов выбегает «волк» и старается поймать «зайцев» («зайцы» не убегают от «волка», а стараются ускакать). Игра продолжается пока не останется один «зайчик», он и становится «волком».</p>
<p>III Заключительная часть 4 мин</p>	13. Построение в шеренгу	10 с	Постройтесь к линии.
	14. Игра на внимание «Где спрятался зайчик?» (Игра «Найди и промолчи!»)	3 мин. 20 с	<p>Дети закрывают глаза, воспитатель прячет игрушку – зайца. Задача детей найти зайца и сказать где он его нашел только воспитателю. Дети свободно перемещаются по залу в поисках зайца.</p>
	15. Построение. Подведение итога занятия. Прощание.	30 с	<p>Постройтесь к линии.Ребята, мы сегодня с вами научились,повторилиВсе молодцы, хорошо постарались! Наше занятие окончено! Встаем в колонну друг за другом. Налево (направо) за Никитой к выходу из зала шагом марш!</p>