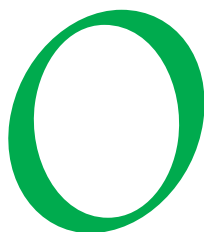


МЫ — ФИЗКУЛЬТУРНИКИ



образовательная область: физическая культура.

Интеграция образовательных областей: коммуникация, здоровье, безопасность, музыка, социализация.

Тип: интегрированное.

Вид: физическая культура.

Возраст: подготовительная к школе группа.

Формы организации: поточный, фронтальный, подгрупповой.

Оборудование: гимнастическая скамейка — 4 шт., гимнастический мат, гимнастическая лестница — 6 пролетов, музыкальный центр, мяч диаметром 20 см — 12–13 шт., «летающая тарелка», палочки — по количеству детей.

Задачи:

1. Образовательные:

- научить детей выполнять прыжок в длину с места;
- повторить ползание по скамейке на животе, подтягиваясь руками;
- закрепить умение лазать по гимнастической лестнице различным способом.

2. Развивающие:

- развивать физические качества: ловкость, силу мышц рук, координацию движений.

3. Воспитывающие:

- воспитывать потребность к ежедневным занятиям физическими упражнениями;
- воспитывать смелость, умение принимать быстрые решения при быстроменяющихся ситуациях.

Ход НОД

1. Вводная часть

Цель для педагога: активизировать внимание детей, организовать их, вызвать интерес к занятию.

Задачи:

1. Научить детей ориентироваться в пространстве при перестроении.
2. Акцентировать внимание детей на фиксировании положения рук и ног.

Цель для воспитанников: побудить воспитанников внимательно слушать команды и чётко их выполнять по звуковому сигналу.

Задачи:

1. Уметь сохранять правильную осанку в строевых упражнениях.
2. Сохранять дистанцию в колонне в беге с выполнением задания.

Методы и приёмы: словесный, звуковой сигнал, зрительный ориентир.

Дети входят в зал.

Инструктор: В шеренгу становись!

Дети строятся в шеренгу.

Инструктор: Ребята, вы знаете, кто такие спортсмены?

Дети: Знаем.

Дают свои ответы о спортсменах.

Инструктор: А вы хотите стать такими же сильными и ловкими, как они?

Дети отвечают.

Инструктор: Чтобы стать хорошими спортсменами, вам надо стать отличными физкультурниками. Для этого надо заниматься физкультурой каждый день. Вы готовы начать тренировку?

Дети отвечают.

Строевые упражнения: расхождение из одной колонны в две; схождение в одну колонну. Даются команды: «Через середину, марш!», затем «Расхождение направо и налево, марш!», затем «Через середину в колонну по-одному, марш!».

Дети по команде идут в колонне по 1 через середину, по команде вы-

полняют расхождение из колонны по 1 направо и налево в две колонны, по команде идут через середину зала и соединяются по 1.

Ходьба:

- 1) обычная;
- 2) 1 – 4 — 4 шага на носках, руки вверх.
5 – 8 — 4 шага на пятках, руки на поясе.

Дети согласно звуковому сигналу идут со сменой положения рук и ног 2 круга.

- 3) ходьба на коленях, руки на поясе.

Дети, сохраняя правильную осанку, идут на коленях 1 круг.

Бег:

- обычный;
- противоходом.

Дети бегут в колонне по-одному, сохраняя дистанцию в течение мин.

Ходьба с восстановлением дыхания, перестроение в колонну по 3 в движении.

2. Основная часть

Цель для педагога: формировать соответствующие мотивы деятельности воспитанников.

Задачи:

1. Подготовить организм ребёнка к выполнению более сложных видов упражнений.
2. Содействовать качественному выполнению общеразвивающих упражнений.
3. Формировать двигательные навыки.
4. Развивать физические качества.

Цель для воспитанников: совершенствовать точность движений.

Задачи:

1. Научить выполнять прыжок в длину с места.
2. Уметь выполнять упражнения с высоким качеством и эстетикой.
3. Уметь применять умения и навыки в игровой деятельности.

Методы и приёмы: словесный, наглядный (показ ребёнком ОРУ, показ педагогом упражнений) анализ выполнения упражнения ребёнком.

Общеразвивающие упражнения на гимнастических скамейках

1. И.п. — сидя верхом на скамейке, руки внизу;
- 1 — 2 — руки через стороны вверх, хлопок над головой;
- 3 — 4 — и.п.

Упражнение выполняют 6 раз, стараясь хорошо потянуться вверх.

2. И.п. — стоя боком к скамейке, одна нога на скамейке, руки вверх;
- 1 — наклон вниз, коснуться ступни ноги, стоящей на полу двумя руками;
- 2 — и.п.

То же другой ногой.

Упражнение выполняют по 4 раза каждой ногой, стараясь колени не сгибать.

3. И.п. — сидя на скамейке, держась за неё руками, ноги вытянуты вперёд;
- 1 — сгибая ноги в коленях, сесть на пол;
- 2 — и.п.

Упражнение выполняют 6 — 8 раз, стремясь держать ноги вместе.

4. И.п. — сидя на скамейке, руки за голову;
- 1 — наклон вправо, коснуться локтем правого бедра;
- 2 — и.п.;
- 3 — то же в другую сторону;
- 4 — и.п.

Упражнение выполняют 6 раз, стараются не опускать голову к груди.

5. И.п. — сидя на полу лицом к скамейке, ноги на скамейке, руки в упоре сзади;
- 1 — поднять ноги над скамейкой;
- 3 — 4 — и.п.

Упражнение выполняют 6 — 8 раз, стремятся колени не сгибать, на спину не ложиться.

6. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд, руки на поясе вокруг скамейки в одну, затем другую сторону.

Упражнение выполняют 2 раза, дети мягко пружинят ноги, сохраняют дистанцию в колонне.

Ходьба с восстановлением дыхания, перестроение в круг.

Основные виды движений

1. Прыжок в длину с места (фронтальный способ организации детей).

Дети выполняют прыжки в длину с места, обучаясь на показе выполнения инструктором.

2. Ползание по скамейке на животе, подтягиваясь руками чередующимся перехватом двумя колоннами на 2-х скамейках — I группа.

Дети выполняют упражнение 3–4 раза, сохраняя ритмичность перехвата руками, не разводя ноги, натягивая носки ног.

3. Лазание по гимнастической лестнице разноименным способом — II подгруппа. Инструктор должен осуществлять страховку.

Игровое упражнение «Отбери у противника мяч» (элементы игры в футбол).

Дети распределяются по парам: один ребёнок ведёт мяч ногой и старается не дать его своему противнику, а другой ребёнок старается отобрать мяч. Через некоторое время дети меняются ролями.

Подвижная игра «Ловишка с тарелкой»

Педагог предоставляет детям возможность считалкой выбрать водящего. Игра с одним водящим продолжается 2–3 мин, затем можно выбрать нового водящего.

Инструктор следит за внешними признаками утомления у детей.

Водящий по команде «Раз, два, три — лови!» старается осалить детей, удерживая при этом одну ногу в «летающей тарелке». Дети бегают, уворачиваясь от «ловишки». До кого водящий дотронулся рукой, выходит из игры.

3. Заключительная часть

Цель для педагога: привести организм ребёнка в относительно спокойное состояние.

Задача: снизить физическую нагрузку.

1. Ходьба с восстановлением дыхания.

Дети идут обычным шагом 1 круг.

2. Упражнение «Подуй на платочек».

Набирают воздух носом, затем выдыхают ртом, направляя струю воздуха на платочек, стараясь выполнить полный выдох (в течение 30 сек).

3. Построение в шеренгу. Сообщение итогов. Домашнее задание (индивидуально).

Литература

1. *Вавилова Е.А.* Учите бегать, прыгать, лазать, метать. М.: Просвещение, 1983.
2. *Буцинская П.П., Васюкова В.И., Лескова Г.П.* Общеразвивающие упражнения в детском саду. М.: Просвещение, 1990.
3. *Маханева М.Д.* Воспитание здорового ребенка. Пособие для практических работников дошкольных образовательных учреждений. М., 2000.