Конспект физкультурного занятия для средней (старшей) группы

Воспитатель : Богрякова Е.С.

Санкт-Петербург 2013 год

Место проведения физкультурный зал

Физкультурный инвентарь , пособия :

гимнастические палки, гимнастич. скамья,

обручи, мячи, две корзины для мячей,

зрительные ориентиры ( олимпийские факелы),

туннель.

Программные задачи :

1. Образовательные: закрепить навыки правильной ходьбы,

закрепить умение быстро действовать по сигналу,воспи-

тывать правильную осанку, профилактика плоскостопия.

1. Оздоровительные: развивать физические кач-ва - ловкость , быстроту,

равновесие, выносливость, силу, гибкость.

1. Воспитательные: воспитывать интерес к физкультурным

занятиям, тренировать выдержку, терпение и внимание.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть  занятия | Содержание | Доз-ка | Организационно – методические  указания |
| 1  Вводная  Часть  5 мин. | Дети входят в зал в колонну по одному.  Построение. Повороты.  Ходьба :  а). Обычная ( и.п. – руки на поясе )  б). На носках ( и.п. – руки полочкой)  в). С выпадами ( и.п. – руки согнуты в локтях : имитация ходьбы на лыжах)  г). С высоким подниманием бедра,вытягивая носок (сигнал в свисток 1 раз )  д). С захлестом голени  (сигнал в свисток 2 раза ).  Бег :  а). Обычный  б). С выбрасываннием ног вперед  в). Непрерывный  Задачи :  а). Закреплять навыки правильной ходьбы  б). Закреплять умение быстро действовать по сигналу  в). Воспитывать правильную осанку  г) .профилактика плоскостопия  После бега – ходьба по залу.Проходя мимо воспитателя, дети берут в правую руку гимнастическую палку. У воспитателя тоже в руках гимнастическая палка.  Перестроение ( в 2 колонны) | Темп  быстрый.  Счет на  4.  2 круга  Сигналы в свисток  30 сек  30 сек  2 мин. | - В одну шеренгу становись ! Спинки выпрямили, голова приподнята,пятки вместе,носки врозь.Налево!Направо!Кругом!  Равняйсь! Смирно!Здравствуйте, ребята !  Сегодня мы вместе с вами будем готовиться к Олимпийским играм!  - Внимание! Сначала мы пойдем по залу обычным шагом , потом на носочках. Затем ходьба с выпадами , руки при этом согнуты в локтях , как будто мы идем на лыжах. А вот когда я свистну в свисток 1 раз – вы пойдете высоко поднимая бедро и вытягивая носок , если свистну 2 раза – вы пойдете , захлестывая голень назад .  -Направо! 1,2.,встали в колонну др. за другом,за направляющим в обход по залу шагом марш !  - Теперь друг за другом побежали, руки согнуты в локтях,руками работаем.Теперь бежим ,выбрасывая ноги вперед, руки на поясе.А сейчас бежим непрерывно вокруг зала,руки снова согнуты в локтях. Молодцы !  - Идем по залу спокойно, вдох – руки вверх , выдох – руки вниз !  Проходим мимо меня , берем гимнастическую палку.Идем по залу и перестраиваемся из одной колонны в две колонны.Гимнастическую палку держим в обеих руках. |
| 2  Основная часть  20-25 мин. | **Комплекс ОРУ с гимнастическими палками ( клюшки ).**   1. И.п.- ноги на ширине плеч , гимнаст. палка в обеих руках , руки опущены вниз.   Вып.: - на счет 1 – поднять гимнаст. палку вверх над головой ;. на счет 2 – руки с палкой перед собой на уровне груди ; на счет 3 – снова вверх ; на счет 4 – и.п.   1. И.п. – ноги на ширине плеч , гимнастическая палка за головой на плечах.   Вып.: - на счет 1 – наклон туловища влево ; на счет 2 – и.п. , на счет 3 – наклон вправо ; на счет 4 – и.п.   1. И.п.- о.с., гимнаст. палка в руках , руки опущены вниз.   Вып.: - на счет 1 – гимнастическая палка вперед на вытянутых руках ; на счет 2 – приседание ; на счет 3 – встаем ; на счет 4 – и.п.   1. И.п. – лежа на спине, гимнастич. палка за головой.   Вып.: - на счет 1 – поднять гимнаст. палку и ноги вверх , коснуться гимнаст. палкой ног ; на счет 2 – и.п.  5. И. п. – сидя , ноги раздвинуть в стороны , гимнастич. палка перед собой в обеих руках.  Вып.: - на счет 1 – наклоняемся вперед и тянемся палкой до носочка левой ноги ; на счет 2 – и.п. ; на счет 3 – наклоняемся вперед и тянемся палкой до носочка правой ноги ; на счет 4 – и.п.   1. И. п. – стоя боком к палке , руки на поясе , гимнаст. палка на полу.   Вып.: - прыжки через гимнаст. палку.  Перестроение в колонну по одному.Гимнастическая палка в правой руке.  **Основные виды движений.**  Расположение пособий : дети отодвигают гимнастич. скамейку , раскладывают на полу 5 разноцветных обручей (символ Олимпийских игр), зрительные ориентиры в виде олимпийских факелов, туннель.   1. Ходьба по гимнастической скамейке   ( закрепить навык спрыгивания со скамьи, развивать равновесие и  координацию движений)   1. Прыжки с продвижением вперед из обруча в обруч. 2. Берем мяч в корзине и прокатываем его змейкой между зрительными ориентирами в виде олимпийских факелов , складываем мячи в пустую корзину. 3. Проползаем в туннель.   **Подвижная игра « Два мороза »**  Задача : развить ловкость, быстроту движений, умение бегать и увертываться, внимание.  Подготовка : на противоположных сторонах зала отмечаются два города. Играющие, разделившись на две группы, располагаются в них. В середине зала встают два Брата Мороза – Красный нос и Синий нос.  Содержание игры: по сигналу воспитателя братья Морозы обращаются к играющим со словами :  « Мы – два брата молодые,  Два Мороза удалые :  Я – Мороз Красный нос ,  Я – Мороз Синий нос .  Кто из вас решится  В путь –дороженьку  Пуститься ? »  Ребята хором отвечают:  « Не боимся мы угроз  И не страшен нам  Мороз! »  И начинают перебегать из одного города в другой , а  Морозы их ловят. Тот, кого им удалось запятнать, считается замороженным.  Он остается на том месте,  где был пойман. Когда замороженных окажнтся  так много,что пробегать станет трудно, игра прекращается.  Победителями считаются те, кого Морозы ни разу не заморозили.  Правила игры:   1. Начинать бег можно только после окончания речитатива. 2. Осаливание за линией города не считается. | Средний темп  8 раз  8 раз  6 раз  6 раз  6 раз  40 х 3 раза  Поточный  Метод  6 кругов  Темп  быстрый  2 – 3 раза | - Сейчас у нас с вами в руках не просто палка , а хоккейная клюшка.А клюшкой можно не только играть в хоккей , но и выполнять различные упражнения.  Посмотрите на меня и послушайте , как надо правильно выполнить 1 упражнение.  И.п.- встанем ноги на ширине плеч, нашу клюшку держим в руках , руки внизу. На счет 1 - поднимаем клюшку вверх над головой ; на счет 2 – опускаем руки с клюшкой до уровня груди ; на счет 3 – снова поднимаем вверх ; на счет 4 – и.п.  Приготовились ! Исходное положение принять ! Упражнение начинай !  - Следующее упражнение (......)  Исходное положение принять ! Упражнение начинай !  Следующее упражнение ( ....) .И.п. принять ! Упражнение начинай !  Клюшку держим на вытянутых руках , ручки ровные . Приседаем , спинка прямая. Молодцы!  Следующее упражнение (.....).  И.п. принять ! Упражнение начинай !  Руки с клюшкой и ноги поднимаем одновременно , вместе !  След-ее упражнение ( ....).  И.п. принять ! Упражнение начинай !  Тянемся клюшкой до носочка , ноги при этом не сгибаем.Молодцы !  След-ее упражнение (...)  И.п. принять ! Упражнение начинай !  Прыгаем через клюшку боком , приземляемся мягко.  Перестраиваемся в колонну по одному . Шагом марш ! Проходя мимо воспитателя , гимнастич. палки отдают ему.  Схема поточного метода прилагается в конце конспекта.  - Дети , посмотрите , как правильно нужно выполнить следующие упражнения –встаем на край скамьи лицом вперед , руки в стороны и идем до ее конца , правильно с нее спрыгиваем : руки отводим назад, делаем мах руками и прыгаем , приземляемся на 2 ноги, мягко, руки вытянуть вперед. Следующий прыгает только после того , как предыдущий спрыгнет со скамьи. . Перед вами 5 разноцветных олимпийских колец ( обручей ).  Подходим к первому кольцу , ноги в полуприседе , руги отводим назад , делаем мах ,отталкиваемся и так прыгаем из кольца в кольцо до конца.Затем берем в корзине мяч,встаем на четвереньки и  прокатываем мяч змейкой между олимпийскими факелами. Кладем мяч в пустую корзину и пролезаем в туннель. Перед вами снова гимнаст. скамья.  - Приготовились ! Упражнения начинай !  Молодцы , ребята !  Давайте уберем все на свои места и поиграем в игру « Два Мороза ».  - Давайте разделимся на 2 команды,одна команда будет жить в левом городе, другая в правом городе. Также выберем 2 Морозов –  Красного носа и Синего носа. (дети встают в круг , воспитатель в центре круга с закрытыми глазами и вытянутыми вперед руками крутится , внезапно останавливается, на кого указывают его руки , тот будет Красный нос, так же выбирают Синий нос ; остальные расчмтываются на 1,2 и таким образом делятся на 2 команды) .  - Теперь команды занимают свои города, а вы , Морозы , встаете в центре зала и дружно, вместе говорите свои слова : «.........»  А вы , жители , отвечаете им : «.....»  После этого начинаете перебегать из города в город. А вы , Морозы , не зевайте ,ловите и замораживайте бегущих.  - Приготовились ! Игру начинаем !  ( игра детям знакома и любима ими, поэтому слова правила все знают наизусть ).  ( В следующий раз Морозами становятся те , кого выберут предыдущие Морозы.)  - Все молодцы ! Морозы постарались , много заморозили жителей. А кто ни разу не попался Морозам , тоже молодцы ! Победила дружба !  - |
| 3  Заключи-  тельная  часть  2 мин. | 1.Построение в колонну по одному.  2.Ходьба на носках , на пятках.  3.Упражнение на восстановление дыхания.  4. Построение и подведение итогов занятия. | Темп  средний  3 круга  Песня  « На три-  бунах  стано-  вится  тише » | - Построимся в шеренгу. Сейчас под красивую олимпийскую песню ( «На  трибунах становится тише ») идем в обход по залу друг за другом на носках , потом по моей команде на пятках ; затем делаем вдох – руки медленно поднимаем вверх , делаем  выдох – руки опускаем вниз.  - Направо , за направляющим в обход по залу шагом марш !  Под песню выполняются упражнения по команде воспитателя.  - На месте стой, 1,2. Направо !  Занятие по подготовке к Олимпиаде закончилось. Вы все большие молодцы ! До свидания ! |

**Библиография:**

1. Физическое воспитание и развитие дошкольников: учеб. пособие /[С.О.Филиппова, Т.В.Волосникова, О.А.Каминский и др.]; под ред. С.О.Филипповой. – 2-е изд., стер. – М.: Издательский центр « Академия », 2010.
2. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду: ст. группа: конспекты занятий.- М.:Мозаика-Синтез,2010. ( Библиотека программы воспитания и обучения в детском саду ).
3. Яковлева Л.В., Юдина Р.А. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет. Конспекты занятий для старшей и подготовительной группы. Спортивные праздники и развлечения. – М.: ВЛАДОС, 2003.
4. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учебник для студентов педагогических вузов . – М.: Издательский центр « Академия », 2000.- 160 с.