

Конспект физкультурного занятия для детей в подготовительной к школе группе «Спортландия»

Подготовила инструктор по физическому воспитанию МБДОУ «Детский сад общеразвивающего вида №36» г.о. Самара Чаденкова Наталья Владимировна

Задачи:

1. Упражнять детей лазать по гимнастической стенке разноимённым способом, переходить на другой пролёт и спускаться.
2. Закреплять умение бросать мяч в баскетбольное кольцо с места, с ведением мяча.
3. Развивать, координацию движений, ориентировку в пространстве, быстроту, глазомер, гибкость и ловкость.
4. Продолжить работу по формированию правильной осанки и профилактике плоскостопия.
5. Укреплять дружественные отношения во время игры.

Оборудование: гимнастическая стенка, массажные дорожки, большие мячи (по количеству детей), баскетбольное кольцо, массажные дорожки, гимнастическое бревно, наклонная доска с зацепами, прямоугольники «кирпичики», музыкальный центр, подборка музыкальных произведений для выполнения О.Р.У., О.В.Д.

Инструктор

- Здравствуйте, ребята. Мы сегодня с вами отправимся страну «Спортландию», где будем выполнять разные интересные задания. Вы готовы?

Ответы детей

Инструктор

Тогда, направо отправляемся в путь.

Содержание НОД	Дозировка	Организационно-методические указания
I. Построение в шеренгу Ходьба на носках, руки вверх;	25с	Голову не опускать, лопатки соединить
ходьба на пятках боком, руки на пояс;	25 с	Лопатки соединить

<p>ходьба одна нога на пятке, другая на носке, правая рука с кубиком вверх, левая в сторону;</p>	25 с	Голову не опускать
<p>ходьба перекатом с пятки на носок, руки к плечам;</p>	25 с	Спина прямая
<p>ходьба «Пауки»</p>	25 с	Ногами вперед
<p>Бег: в среднем темпе;</p>	30 с	Дышать носом
<p>бег, высоко поднимая колени «лошадки»;</p>	25 с	Следить за осанкой, носок оттянуть в пол
<p>боковой галоп, круговое движение предплечьями вправо, влево;</p>	25с	Мягкое приземление на носки, руки согнуты в локтях
<p>обычный бег;</p>	25 с	
<p>заключительная ходьба;</p>	25 с	
<p>перестроение в четыре колонны, через середину</p>		Дети берут мячи и перестраиваются.
<p>II. Общеразвивающие упражнения с мячом</p>		
<p>1. И.п. – о.ст., мяч между ладонями. 1-8- катать мяч между ладонями.</p>	5-6р	Спину держать прямо
<p>2. И.п. – о.ст., мяч держать обеими руками. 1-4 – вращать мяч пальцами рук от себя; 5-8 – вращать мяч пальцами рук к себе.</p>	5-6р	Пальцы в стороны
<p>3. И.п. – о.ст., мяч на полу, правая нога на мяче. 1-2 – катать мяч ступнёй вперед; 3-4 – катать мяч назад; 5-8 – другой ногой.</p>	6-8р.	От пятки до пальцев ног
<p>4. И.п. – сед, мяч в согнутых руках. 1-2 – катать мяч по правой ноге</p>	5-6р.	Ноги вместе, носки оттянуть, спина прямая

<p>вперёд – назад; 3-4 – тоже по левой ноге.</p> <p>5. И.п. – сед упор сзади, мяч на полу около пяток ног. 1-4 – прокатить мяч пальцами правой ноги к ягодицам и обратно; 5-8 – тоже др. ногой.</p> <p>6. И.п. – о.ст., мяч в правой руке. 1- подбросить мяч вверх; 2- поймать др рукой.</p> <p>7. И.п. –ст. мяч зажат ногами. 1- прыжок вперёд, руки в стороны; 2- и.п.; 3- 4- тоже назад.</p> <p>8. И.п. – ст. мяч зажат ногами «надуем шарик» 1-4 –вдох, руки через стороны вверх; 5-8 – выдох, руки через стороны вниз.</p> <p><i>Инструктор:</i> молодцы, ребята. Сейчас я предлагаю разделиться на 2 команды, чтобы совершить путешествие в «Спортландию».</p> <p>III. Основные движения <i>Инструктор.</i> <i>Первая станция «Послушные мячи»</i> Дети выполняют упражнения с мячом, двигаясь змейкой друг за другом.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Перекатывать мяч из правой в левую руку на каждый свой шаг. 2. Броски вверх во время ходьбы. 3. Отбивание об пол правой, левой рукой. 4. Ведение правым, левым боком. 5. Отбивание на месте с низким отскоком. 6. Отбивание на месте с высоким 	<p>5-6р.</p> <p>6-8р.</p> <p>10 сек 3-4 повтор</p> <p>4-5р</p> <p>по 6-8 раз</p>	<p>Спина прямая</p> <p>Высоко не подбрасывать, ладонь в виде «чашечки» пальцы немного согнуты Руки точно в стороны</p> <p>Вдох носом, выдох через рот,</p> <p>. Собрать машинку. Какая это профессия. Автомеханик. Хотите быть водителем? Тогда в путь.</p> <p>Колени не сгибать</p> <p>Мяч подбрасывать чуть выше головы Руку выпрямлять до конца</p> <p>Приставлять ногу к ноге Короткие толчки руками</p>
--	--	--

<p>отскоком.</p> <p>7. Бросок двумя руками от груди в баскетбольное кольцо.</p> <p><i>Вторая станция «Смельчаки»</i> Дети передвигаются друг за другом выполняя следующие упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Пройти по гимнастическому бревну. 2. Перешагнуть через «кирпичики». 3. Подняться по гимнастической лестнице на 4 рейке, разноимённым способом. 4. Перейти на другой пролёт. 5. Спуститься до наклонной доски. 6. Пройти по доске. 7. Ходьба по массажному коврику. <p>Инструктор. Ребята, вы хорошо выполняли все задания. А поиграть хотите? <i>(Ответы детей).</i></p> <p>Подвижная игра «Вышибалы» Выбирается водящий – «вышибала». Он стоит в центре зала на определённой метке (красный круг), на котором он должен находиться во время броска мяча. Дети свободно стоят по залу. По сигналу водящего: «Раз, два, три - беги!», дети разбегаются по залу, водящий старается попасть в них мячом (по ногам). Те, в кого попали мячом, садятся на скамейку</p> <p>Подведение итогов НОД.</p> <p>Инструктор. - Ребята, вот и завершилась наша прогулка по «Спортландии». Вы справились со всеми заданиями. Что больше всего вам понравилось? Давайте вспомним их названия. <i>Ответы детей.</i></p> <p>- До свидания, ребята. До новых встреч!</p>	<p>4 мин</p> <p>2 мин</p>	<p>Ноги врозь, полу присед, выпрямить руки вверх - вперед</p> <p>Руки в стороны</p> <p>Руки на пояс</p> <p>Не пропускать реек</p> <p>Вначале перехват рукой, затем перенести ногу</p> <p>Руки в стороны Спина прямая</p>
---	---------------------------	--

