

Конспект по физическому развитию в старшей группе.



 MyShared

Разработала и провела воспитатель Сурова Марина Александровна.

План-конспект занятия по физическому развитию в старшей группе.

Тема: «В поход за витаминкой».

Интеграция образовательных областей: «Физическое развитие», «Познавательное развитие», «Социально-коммуникативное развитие»,

Задачи:

1. Способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата, формировать и закреплять навык правильной осанки, совершенствовать технику выполнения прыжков через барьеры, ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; закреплять умение пролезания в обруч боком, не задевая край обруча ; упражнять в ходьбе и беге, координируя движения рук и ног («Физическое развитие»).

2. Закреплять правила безопасного передвижения в спортивном зале («Социально-коммуникативное развитие»).

3. Воспитывать интерес к физкультурным занятиям, тренировать выдержку, терпение и внимание («Познавательное развитие»).

Материалы и оборудование: гимнастические палки по количеству детей, 3 обруча, кегли, скамейка, пеньки (кубики) разной высоты. Кружки разных цветов (большие - бшт, маленькие по количеству детей) красный, желтый, синий, зеленый, оранжевый, коричневый. Музыкальное сопровождение.

Логика образовательной деятельности.

Часть занятия	Содержание занятия	дозировка дыхание темп	Организационно-методические указания	Примечания
Вводная часть 5 мин	Дети входят в зал в колонну по одному. <u>Построение.</u> <u>Повороты.</u>	Темп быстрый Счет на 4 2 мин. 3 мин. темп умеренный	<u>Воспитатель:</u> -В одну шеренгу становись ! Спинки выпрямили, голова приподнята, пятки вместе, носки врозь. Равняйся! Смирно! Беседую с детьми о том, что отправляемся на поиски клада в страну «Неболейка». <u>Воспитатель:</u> Объясняю детям задание: ходьба в колонне по одному, затем бег, потом ходьба на носочках руки	

	<p>Построение в колонну по одному.</p> <ul style="list-style-type: none"> - ходьба; - бег ; - ходьба на носках, руки вверх; - ходьба на пятках, держать руки за головой; - ходьба в полуприсяде; - ходьба змейкой, между кеглями; - бег непрерывный; - ходьба. 	<p>20 сек.</p> <p>50 сек.</p> <p>10 сек.</p> <p>10 сек.</p> <p>10 сек.</p> <p>10 сек.</p> <p>10 сек.</p> <p>50 сек.</p> <p>20 сек.</p>	<p>вверх, затем ходьба на пятках, держать руки за головой, ходьба в полуприсяде руки на коленках, затем ходьба змейкой, между кеглями, бег в колонне по одному, ходьба.</p> <p>- Направо! 1,2., встали в колонну друг за другом, за направляющим в обход по залу шагом марш !</p> <p>- Теперь друг за другом побежали, руки согнуты в локтях, руками работаем.</p> <p>- Идем по залу спокойно, вдох – руки вверх , выдох – руки вниз.</p>	
<p>ОРУ</p> <p>5 мин.</p>	<p>Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками:</p> <p>1. И.п.- ноги на ширине плеч , гимнаст. палка в обеих руках , руки опущены вниз.</p> <ul style="list-style-type: none"> - на счет 1 – руки с палкой перед собой на уровне груди ; на счет 2 – поднять гимнаст. палку вверх над головой ; на счет 3 – снова перед грудью ; на счет 4 – и.п. <p>2. И.п. – ноги на ширине плеч , гимнастическая палка за головой на плечах.</p> <ul style="list-style-type: none"> - на счет 1 – наклон туловища влево ; на счет 2 – и.п. , на счет 3 – наклон вправо ; на счет 4 – и.п. <p>3. И.п.- о.с., гимнаст. палка в руках , руки опущены вниз.</p> <ul style="list-style-type: none"> - на счет 1 – гимнаст. палка вперед на вытянутых руках ; на счет 2 – приседание ; на счет 3 – встаем ; на счет 4 – и.п. <p>4. И.п. – лежа на спине,</p>	<p>Средний темп</p> <p>6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>6 раз</p>	<p>Объясняю детям задание как правильно выполнять упражнения. И.п.- встанем ноги на ширине плеч, нашу палку держим в руках , руки внизу. На счет 1 -поднимаем палку перед собой на уровне груди ; на счет 2 – поднять гимнаст. палку вверх над головой ; на счет 3 – снова перед собой на уровне груди ; на счет 4 – и.п.</p> <p>Приготовились ! Исходное положение принять ! Упражнение начинай !</p> <p>- Следующее упражнение (.....)</p> <p>Исходное положение принять ! Упражнение начинай !</p> <p>Следующее упражнение (....) . И.п. принять ! Упражнение начинай !</p> <p>Палку держим на вытянутых руках , ручки ровные . Приседаем , спинка прямая.</p> <p>Следующее упражнение (.....). И.п. принять ! Упражнение начинай !</p> <p>Руки с палкой и ноги поднимаем</p>	

	<p>гимнастич. палка в руках за головой. - на счет 1 – поднять руки с гимнаст. палкой и ноги вверх , коснуться гимнаст. палкой ног ; на счет 2 – и.п.</p> <p>5. И. п. – сидя , ноги раздвинуть в стороны , гимнастич. палка перед собой в обеих руках. - 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.</p> <p>6. И. п. – стоя боком к палке , руки на поясе , гимнаст. палка на полу. - прыжки через гимнаст. палку.</p>	<p>6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>16 раз</p>	<p>одновременно , вместе !</p> <p>Следующее упражнение (...). И.п. принять ! Упражнение начинай ! Тянемся палкой до носочка ноги при этом не сгибаем.</p> <p>Следующее упражнение (...) И.п. принять ! Упражнение начинай ! Прыгаем через палку боком , приземляемся мягко.</p>	
<p>ОВД 9мин.</p>	<p>Основные виды движений. 1. Пролезание боком не касаясь руками пола, подряд через три обруча, поставленных на расстояние 1м один от другого . 2.Прыжки через (<i>пеньки</i>) барьеры разной высоты с продвижением вперед. 3. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (<i>хват рук с боков скамейки</i>).</p> <p>Подвижная игра «Витаминки» <u>Задача</u> : развить внимание, ловкость, быстроту движений, умение бегать и увертываться. <u>Подготовка</u> : Детям раздаются маленькие круги разных цветов. По залу</p>	<p>Поточ ный метод</p> <p>6 кругов</p>	<p>Объясняю как правильно выполнять ОВД – пролезаем боком не касаясь руками пола, подряд через три обруча. Перед вами барьеры разной высоты, прыгаем через (<i>пеньки</i>) барьеры разной высоты с продвижением вперед. Ложимся на край скамьи лицом вперед , хват рук с боков скамейки, ползем по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. Перед вами снова обручи и т. д. - Приготовились ! Упражнения начинай !</p> <p><u>Объясняю правила игры</u> У детей в руках маленькие круги разных цветов. По залу расположены большие круги. Звучит музыка, вы бегаете по залу. Музыка перестает звучать, находите свои места — большие круги такого же цвета как ваш маленький кружок и встаете вокруг него. Ведущий ловит тех, кто не встал еще в свой домик. Мы</p>	
<p>3мин.</p>				

	<p>разложены большие круги. <u>Содержание игры:</u> Под музыку дети бегают по залу, когда музыка замолкает, дети бегут в свои домики, воспитатель их ловит. Победителями считаются те, кого «микроб» не поймал.</p>	<p>Темп быстрый 2 – 3 раза</p>	<p>узнаем, кто же самый ловкий, быстрый, внимательный. - Приготовились ! Игру начинаем ! (В следующий раз ведущим становится тот , кого поймают, если же никто не будет пойман, то выбирается по желанию).</p>	
<p>Заключительная часть 3 мин</p>	<p>1. Построение в колонну по одному. 2. Ходьба на носках , на пятках. 3. Упражнение на восстановление дыхания. 4. Построение и подведение итогов занятия.</p>	<p>Темп средний</p>	<p>Построимся в шеренгу. 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 ! Выполняются упражнения по команде воспитателя. - На месте стой, 1,2. Направо ! <i>(Воспитатель вносит корзину с фруктами)</i> А вот и наш клад! В награду всем нам по большому яблоку! Занятие закончилось.</p>	