

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
комбинированного вида Детский сад №1 «Солнышко» ЗАТО Видяево

**Конспект непосредственно образовательной
деятельности по физическому развитию
для детей 6-7 лет**

«ЗАРЯД БОДРОСТИ!»



Подготовила:
Инструктор по физической культуре
1 квалификационной категории
Шулика О.С.

2019 год

Программное содержание

Оборудование к занятию.

Фитболы и гимнастические коврики по количеству детей, «сухой бассейн» с шариками, обруч, канат, туннель, конусы с палкой, гимнастическая стенка, ребристая доска, пианино, музыкальный центр, аудиозаписи детских песен.

Цель: формирование интереса к занятиям физической культурой и ценностного отношения к собственному здоровью.

Задачи:

Обучающие

- закреплять умение легко ходить и бегать;
- упражнять в балансе на мяче-фитболе в различных положениях;
- формировать умение сохранять правильную осанку, сидя на мяче, при уменьшении площади опоры;
- совершенствовать умение лазать по гимнастической стенке с использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезанием с пролета на пролет;
- упражнять в метании, из положения стоя, в горизонтальную цель;

Развивающие:

- развивать силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость;
- развивать координацию движений и ориентировку в пространстве;
- способствовать развитию координации движений при выполнении упражнения «Крабы»;
- развить мелкую и общую моторику при использовании «сухого бассейна»;

Воспитательные:

- воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность;
- создавать условия для развития у детей положительного эмоционального состояния.

Ход занятия

Дети заходят в спортивный зал. Строятся в шеренгу по линии вдоль «сухого бассейна».

Инструктор: Ребята, к нам на занятие пришли гости. поприветствуем наших гостей.

Дети здороваются с гостями.

Инструктор: Ребята, скажите, для чего нам нужна физкультура? (ответы детей)

Все это правильно – чтобы быть здоровыми, выносливыми, сильными. А ещё физкультура повышает настроение, дарит нам радость и бодрость на целый день. Давайте проверим! Начнем с разминки.

Вводная часть.

Дети выполняют задание под музыку.

Инструктор: Направо! Вокруг «бассейна» шагом марш! Взять из «бассейна» два шара. Поднялись на носочки, руки вверх, держим ровно спины. Молодцы! Обычная ходьба. Переходим на ходьбу на пятках, руки за спину. Идём ровно, соблюдаем дистанцию. Обычная ходьба. Ходьба на внешней стороне стопы. Обычная ходьба. Внимание! Бег с высоким подниманием колен, руки перед собой. Старайтесь достать коленями до шаров. Внимание! Обычный бег. Молодцы! Обычная ходьба. На месте маршируем. Повернуться лицом к «бассейну». На месте стой. Раз! Два! Делаем вдох, поднимаемся на носочки, руки вверх. Выдох, руки опускаем в «бассейн» и закапываем руки в шариках (3 раза). Закончили. Идём на гимнастические коврики и берём мячи фитболы.

Основная часть.

Общеразвивающие упражнения.

Дети выполняют задание под музыку.

Дети располагаются на гимнастических ковриках и берут мячи-фитболы.

Комплекс ОРУ с фитболами.

Инструктор:

Упражнение «Самовытяжение».

1) **И. п.:** сидя на мяче, руки на поясе, спина прямая.

1 – плечи поднять вверх на вдохе.

2 – плечи опустить на выдохе.

Повторить 6-8 раз.

Закончили.

Следующее Упражнение «Хлопок».

2) **И. п.:** сидя на мяче, руки на поясе, спина прямая.

1 – руки в стороны.

2 – руки вверх, сделать хлопок.
3 – руки в стороны.
4 – руки на поясе
Повторить 6-8 раз.
Закончили.

Следующее Упражнение «Стрелочка».

- 3) **И. п.:** сидя на мяче, руки на поясе, спина прямая.
1 – поворот вправо, прямую руку отвести назад.
2 – вернуться в И.П.
3 – поворот влево, прямую руку отвести назад.
4 – вернуться в И. П.
Повторить 6-8 раз.
Закончили.

Следующее Упражнение «Наклон вперед».

- 4) **И. п.:** сидя на мяче, руки на поясе, спина прямая.
1 –наклониться вперед и коснуться руками пола.
2 – вернуться в И. П.
Повторить по 6-8 раз.
Закончили.

Следующее Упражнение для стоп.

- 5) **И.п.:** сидя на мяче, упор руками на мяч сзади, спина прямая.
1 – правую ногу согнуть в колене, поставить ступню на мяч.
2– вернуться в И. П.
3 – левую ногу согнуть в колене, поставить ступню на мяч.
4–вернуться в И. П.
Повторить 6-8 раз.
Закончили.

Следующее Упражнение «Змейка».

- 6) **И. п.:** лечь на мяч, на живот, руки и ноги на полу.
1 – перебирать руками вперед, ноги прямые на мяче, зафиксировать положение.
2 – вернуться в И. П.
Повторить 6-8 раз.
Закончили.

Следующее Упражнение «Мостик».

- 7) **И. п.:** лечь на спину, ноги согнуть в коленях, положить на мяч.
1 – поднять туловище вверх.
2– вернуться в И. П.
Упражнение выполнить 6-8 раз.
Закончили.

Следующее Упражнение «Прыжки».

- 8) **И. п.:** сидя на мяче, держаться за ручку, спина прямая.
Прыжки на месте. Прыжки вокруг себя влево и вправо.
Закончили.

Положите мячи и коврики на место истройтесь в шеренгу.

Дети выполняют задание.

Для выполнения основных видов движения необходимо подготовить зал, а именно: обруч с шариками и «бассейн» для метания, туннель и конусы с палкой для перепрыгивания, гимнастическая стенка с ребристой доской, канат для ходьбы «Крабы».

Основные виды движений

Круговая тренировка.

- 1) Метание в «Сухой бассейн». Проводятся упражнения в метании:
 - Метание шариков в «бассейн» из-за головы.
 - Метание шариков в «бассейн», стоя спиной к нему
 - 2) Туннель. Проползти через туннель.
 - 3) Перепрыгнуть препятствие.
 - 4) Лестница с наклонной ребристой доской. Подняться по ребристой доске на гимнастическую стенку, перелезть с пролета на пролет и спуститься вниз.
 - 5) Ходьба «Крабы» вдоль каната. Руки и ноги на полу по обе стороны каната. Передвигаться боком до конца каната.
- Повторить 2 раза.

Инструктор: В одну шеренгу становись! Равняйся, смирно! Внимание, послушайте задание. Сейчас вы по очереди, в колонне по одному, проходите к обручу берете один шарик и метаете его в цель «бассейн» из-за головы. Дойдя до туннеля - проползаете. После перепрыгиваете препятствие. Дальше забираетесь на гимнастическую стенку по ребристой доске и приставным шагом переходите на другой проем, спускаетесь. Дальше вы идёте «Крабами» вдоль каната. Руки и ноги на полу по обе стороны каната. Передвигаться боком до конца каната. Возвращаетесь в начало.

2-ой раз метаете в «бассейн» стоя спиной к нему.

Все поняли задания? Выполняем.

Дети выполняют задание.

Инструктор: Закончили. Молодцы!

Подвижная игра «Мороз-Красный нос»

Цель: развитие ловкости, быстроты, выдержки.

На противоположных сторонах площадки обозначаются два дома, в одном из них располагаются играющие. Посередине площадки лицом к ним становится водящий - Мороз - Красный нос.

Он произносит:

Я Мороз — Красный нос.

Кто из вас решится

В путь-дороженьку пуститься?

Играющие хором отвечают:

Не боимся мы угроз,

И не страшен нам мороз.

После этого они перебегают через площадку в другой дом, Мороз догоняет и старается их заморозить (коснуться рукой). Замороженные останавливаются на том месте, где их настиг Мороз, и стоят так до окончания перебежки. Мороз подсчитывает, скольких играющих удалось заморозить. Игра повторяется со сменой ведущего.

Инструктор: Ребята, теперь я предлагаю вам поиграть в игру «Мороз — Красный нос».

Дети выполняют задания игры.

Закончили игру. Молодцы! Постройтесь в круг.

Дети становятся в круг.

Заключительная часть.

Инструктор: Восстанавливаем дыхание. «Подуем на плечо».

«Подуем на плечо».

И.п.: пятки вместе, носки врозь, руки на пояс. Выполнить вдох через нос и повернуть голову в правую сторону, выдох (губы трубочкой) — подуть на плечо. То же выполнить в левую сторону

Инструктор: Молодцы! А теперь давайте поиграем в игру «Летели гуси по синему небу...».

Игра малой подвижности «Летели гуси.....»

Цель: развитие ловкости и внимания.

Дети становятся в широкий круг, руки не смыкают. Левую руку каждый игрок свободно кладет поверх правой руки соседа.

Игра начинается. По очереди игроки говорят по одному слову из игры и левой рукой хлопают по правой руке соседа. Проводится 2-3 раза.

Инструктор: На этом наше занятие окончено. Молодцы ребята, вы очень внимательно меня слушали и правильно все выполняли.

Ребята, понравилось вам занятие? (Ответы детей)

Что вам больше запомнилось? (Ответы детей)

Было ли вам трудно? (Ответы детей)

Ребята, какое у вас настроение? (Ответы детей)

Теперь я точно уверена, что вы получили заряд бодрости на целый день и хочу вам подарить смайлики.

До свидания.

По окончании занятия дети друг за другом выходят из зала.

Сокращения допущенные по тексту:

НОД - непосредственно образовательная деятельность.

ОРУ - общеразвивающие упражнения.

И. п. – исходное положение.





