

МБДОУ «Солнышко» п. Тикси

Конспект организации физкультурного занятия

Воспитатель: Пестрякова К.А.

п. Тикси, 2015 г.

Возрастная группа: старшая

Форма проведения: учебно – тренирующего характера

Программное содержание:

Оздоровительные задачи:

- ✓ Укреплять костно – мышечный аппарат, сухожилия связочно – суставного аппарата;
- ✓ Укреплять мышцы разгибатели;
- ✓ Укреплять дыхательную мускулатуру.

Образовательные задачи:

- ✓ Развивать быстроту, силу, выносливость, ловкость, равновесие;
- ✓ Учить ползать по скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками,
- ✓ Упражнять детей в катании мячей друг другу;
- ✓ Закреплять умения выполнять подскоки на месте с поворотами вправо (влево).

Воспитательные задачи:

- ✓ Воспитывать положительные черты характера (дружелюбность, честность, справедливость) в подвижной игре «Ловишки».

Физкультурное оборудование и инвентарь: бубен, свисток, скамейки, шнуры, мячи.

Место проведения: физкультурный зал

Форма одежды детей: белая футболка, черные шорты и чешки.

Часть ФЗ	Содержание ФЗ	Темп, дозировка	Методические указания	Примечания
І часть: вводно - оздоровительные	Построение в шеренгу		-Встали на 1 линию! Носочки подравняли.	
	Сообщение цели		-	
	Поворот направо		-Напра – во! Встали друг за другом!	
	Ходьба обычная	Средний, 1 круг	-В обход зала за направляющим Юрой вперед шагом марш!	Использую бубен.
	Ходьба на носках	Средний, 1 круг	-Руки на пояс и на носочках идем!	Показываю.
	Ходьба на пятках	Средний, 1 круг	-Внимание! Руки за голову и на пятках идем!	Показываю.
	Ходьба приставным шагом вперед и назад	Средний, 1 круг	-Внимание! Руки на поясе, ходьба приставным шагом вперед. Молодцы! Теперь назад. Осторожно друг друга не толкаем. Молодцы!	Показываю.
	Бег обычный	Средний, 1 круг	-Внимание! Руки в кулачки и побежали!	Показываю.
	Бег на носочках	Средний, 1 круг	-Внимание! Руки вверх и побежали на носочках!	Показываю.
	Бег широким шагом	Средний, 1 круг	- Внимание! Бежим широкими шагами! Вот так молодцы!	Показываю.
Перестроение из одной колонны в две колонны		-Переходим на ходьбу! -Внимание! В колонну по два марш!		
ІІ часть: основнаяКомплекс ОРУ (без предметов) «Часы».	1. Упр. «Заведи часы».	6 раз.	-Сейчас мы выполним упражнения, которые называются «Часы». - Упр. называется «Заведи часы». И. п.: стойка ноги слегка расставлены, руки в стороны. 1-4 – согнуть руки в локтях и вращать ими перед грудью, вернуться в и. п. Упр. на – чи – най!	Показываю.

2. Упр. «Маятник качается».	По 6 раз в каждую сторону.	- Второе упр. «Маятник качается». И. п.: ноги слегка расставить, руки на поясе. 1 – 2 – поднять руки вверх, наклониться вправо, сказать «тик – так»; 3 – 4 – и. п. то же влево. Упр. на – чи – най!	Показываю.
3. Упр. «Часы сломались».	6 раз.	- Следующие упр. называется «Часы сломались». И. п.: то же, руки внизу. 1 – 2 – присесть, хлопнуть по коленям, встать. Упр. на – чи – най!	Показываю.
4. Упр. «Чиним часы».	6 раз.	- Упр. называется «Чиним часы». И. п.: сидя, ноги вперед, руки в упоре сзади. 1 – 2 – одновременно развести ноги в стороны, наклониться и дотронуться руками до стоп; 3 – 4 – и. п.; Внимание ноги в коленях не сгибаем. Упр. на – чи – най!	Показываю.
5. Упр. «Часы идут: тик – так, тик – так».	По 2 раза в каждую сторону.	- Следующее упр. называется «Часы идут: тик – так, тик – так». И. п.: основная стойка. Подскоки на месте с поворотами вправо (влево).	В чередовании с ходьбой.
Дыхательное упр.	3 раза.	- Сделали глубокий вдох и медленный выдох, еще раз! Молодцы!	Показываю.
Основные виды движений			
Прокатывание мячей друг другу.	2 раза.	- Сели друг против друга. Вот мячики, (раздаю) прокатываем мячи, отталкивая от себя сильнее. Молодцы! (собираю мячи). - Теперь встали и делаем упр. «пружинка». Ай, какие молодцы!	Показываю.
Ходьба по шнуру, руки в стороны и ползание по	3 раза.	- Теперь скамейки, ползаем по скамейке, подтягиваясь руками. - В одну шеренгу становись! Повернулись все нале	Показываю.

	гимнастической скамейке.		– во! Лицом ко мне! Теперь слушайте меня внимательно. Вот лежат шнуры, вы должны идти по ним, друг за другом, не спеша! Не толкаем друг друга!(После убираю скамейки и шнуры).	
	Подвижная игра «Ловишка»	3 раза.	-Сейчас мы поиграем в игру, которая называется «Ловишка», а вы знаете, кого называют ловишкой? -Да ребята ловишкой называют человека, которые догоняет и ловит. Вы все, ребята, стоите здесь, а ловишка посередине. После того, когда я скажу «Раз, два, три – беги!» вы перебегаете на другую сторону, а ловишка старается кого-нибудь из вас коснуться рукой. Тот, до кого дотронулся ловишка, считается пойманным и отходит в сторону. -Дети, вам понравилась игра? А как она называлась? Какие правила есть у этой игры?	
III часть: заключительная	<ul style="list-style-type: none"> • Построение • Спокойная ходьба • Дыхательная гимнастика «Волны шумят» 	1 круг. 3 раза.	-Ребята, строимся в одну линию, подравнялись! - Дети, давайте походим, встали друг за другом, и легкая ходьба, остановились! - Ребята, давайте присядем на берегу Мячикового озера и послушаем, как шумят волны, и подуем на них. Молодцы! Еще раз, умнички!	