

Детский сад №12 «Якорёк»

Конспект физкультурного занятия в подготовительной группе

Тема: «Мы гимнасты»

Дата проведения: 27.02.2023г

Время проведения: 10:00

Место проведения: физкультурный зал

Форма одежды: спортивная

Провел: инструктор по физической культуре

Пежемская Анастасия Николаевна

п. Жигалово 2023г

Цель: создание максимальных условий для развития двигательного контроля, глазомера и улучшения равновесия, а так же укрепления и расслабления различных мышц тела.

Задачи:

Образовательные:

Упражнять детей в ходьбе по залу со свободными координированными движениями рук и ног, выполнять заданные действия.

Учить детей метать мешочки в горизонтальную цель;

Закрепить упражнения в ходьбе по гимнастической скамейке с сохранением равновесия.

Закреплять навыки мягкого приземления на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед.

Развивающие:

Развивать координацию и чувство равновесия.

Развивать гибкость и выносливость.

Развивать двигательную активность детей.

Оздоровительные:

Способствовать тренировке вестибулярного аппарата, укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Формировать навык сохранения правильной осанки.

Воспитательные:

Способствовать снятию скованности, эмоционального напряжения

Создавать устойчивый интерес к занятиям физкультурой

Воспитывать доброжелательность по отношению друг к другу

Формирование предпосылок учебной деятельности:

Формировать умение слышать и принимать задание

Формировать умение выполнять задания по заданному образцу

Формировать умение видеть действия товарищей

Формировать умение адекватно оценивать собственную деятельность и её результат

Образовательные задачи в интеграции образовательных областей:

Безопасность: соблюдение правил и следование методическим указаниям инструктора.

Социально-коммуникативное развитие: развитие общения и взаимодействия ребенка с взрослыми и сверстниками, умения договариваться.

Познавательное развитие: формировать у детей представление о метании мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой.

Речевое развитие: развивать у детей умение слышать вопросы и отвечать на них.

Оборудование: свисток, бубен, гимнастические палки по количеству детей, восемь обручей, гимнастическая скамейка, аудиозапись музыки для подвижной игры.

Методы и приёмы:

Наглядный метод - показ образца движения; использование зрительных ориентиров при преодолении пространства; непосредственная помощь воспитателя; звуковая регуляция движений.

Словесный метод - пояснение с показом движения; указания при воспроизведении показанного движения; подача команд; словесная инструкция без показа.

Практический метод - выполнение упражнений детьми; мотивация правильного выполнения, показ выполнения упражнения ребёнком.

Ход занятия:

Структура НОД	Содержания	Действия инструктора	Действие детей	Методические указания
<p>Организационный момент, мотивация, постановка цели. 1-2 мин.</p>		<p>-Здравствуйте, ребята! Сегодня я вам предлагаю пройти курс юного гимнаста. Вы знаете кто такие гимнасты? Наш курс состоит из разминки, выполнения упражнений и в конце курса мы разучим новую подвижную игру. Перед выполнением спортивных и сложных элементов гимнастики нам нужно провести разминку</p>	<p>Дети слушают и отвечают на вопросы</p>	
<p>I вводная часть (5 мин.) Способ организации: поточно-групповой</p>	<p>Ходьба по залу (2 мин)</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Обычная ✓ На носках, руки вверх ✓ С высоким подниманием колена ✓ Руки в сторону 	<p>Дает четкие указания, команду, следит за правильным выполнением команд, осанкой, дыханием детей. Предупреждает переутомление.</p>	<p>Дети по команде инструктора выполняют задания</p>	<p>Руки над головой, при ходьбе тянутся вверх, спина прямая. Плечи расправлены, руки на поясе, колени поднимаем высоко. Ходьба спокойная, спина прямая, руки ровно в стороны, смотреть перед собой.</p>
	<p>Бег с изменением направления по сигналу (1,5 мин)</p>	<p>Даёт задание, меняет направление бега детей по свистку</p>	<p>Дети слушают, по сигналу инструктора меняют направление бега.</p>	<p>При беге не наталкиваться друг на друга, руки согнуты в локтях, темп бега спокойный.</p>

	Ходьба по залу, упражнения на восстановление дыхания (30с)	Даёт детям задание на восстановление дыхания	Дети выполняют упражнения на восстановление дыхания	При ходьбе руки в стороны, вверх, вдох носом, руки в стороны, вниз, продолжительный выдох через рот. Ходьба спокойная, неторопливая.
	Перестроение в 2 колонны	Даёт указания перестроиться в 2 колонны - вот теперь вы готовы пройти курс юного гимнаста. Ну, что, начнём?	Дети выполняют команду на перестроение, берут в руки гимнастические палки, расходятся на вытянутые руки. Слушают и отвечают на вопрос	По ходу движения колонны взять в руки гимнастические палки, после перестроения- детям разойтись на вытянутые руки
II основная часть (20 мин) ОРУ с гимнастическими палками (10-мин) Способ организации: фронтальный	1. И.п.- основная стойка, палка внизу хватом сверху. 1- руки вверх над головой, правую ногу отставить назад 2- и.п. 3- руки вверх над головой, левую ногу отставить назад 4- и.п.(6 раз) 2. И.п.-ноги на ширине плеч, палка внизу. 1-палка вверх; 2-наклон вправо (влево);	Инструктор даёт чёткие указания, при необходимости использует помощь ребёнка при показе упражнения. Упражнения выполняются под счёт. Обращает внимание детей на то, какие они внимательные, старательные, гибкие, «настоящие юные гимнасты»	Дети слушают инструктора, выполняют методические указания	Спина прямая. Посмотреть вверх на палку, прогнуться в спине Наклоняется корпус, руки тянутся вслед за корпусом

	<p>3-выпрямиться, палка вверх; 4-и.п.(8 раз)</p> <p>3. И.п .- сидя, ноги врозь, палка в согнутых руках. 1-палка вверх; 2-наклон вперёд, коснуться палкой носков ног; 3-выпрямиться, палка вверху; 4-и.п. (8 раз)</p> <p>4. И.п.- лёжа на животе, палка перед собой в согнутых руках. 1-2- прогнуться, руки с палкой вперёд-вверх; 3-4-и.п. (6-7 раз)</p> <p>5. И.п. – лёжа на спине, палка в прямых руках за головой. 1-2- поднять вверх правую (левую) ногу, коснуться носки ноги гимнастической палкой 3-4-и.п. (8 раз)</p> <p>6. И.п.- основная</p>			<p>Упражнение выполняется спокойно, без рывков, чтобы не растянуть связки</p> <p>Упражнение выполняется спокойно, удерживать положение тела на счёт 1- 2, при выполнении упражнения смотреть на гимнастическую палку.</p> <p>Поднимать прямую ногу, стараясь не сгибать ногу в колене</p>
--	--	--	--	---

<p>Основные виды движений (10 мин) Способ организации: поточно- подгрупповой</p>	<p>стойка, палка внизу хватом сверху. 1- Прыжком ноги врозь, руки вверх; 2- Прыжком в исходное положение (на счет 1-8) Повторить 3 раза</p> <p>Перестроение на выполнение основных видов движения. Упражнение на восстановление дыхания</p> <p>Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. (2 раза)</p> <p>Метание мешочков в горизонтальную цель (2 раза)</p>	<p>Даёт указания на перестроение</p> <p>Инструктор дает задание, используя для показа правильного выполнения ребёнка. Страхует детей при выполнении упражнения. Следит, чтобы дети сохраняли устойчивое равновесие и правильную осанку</p> <p>Инструктор словесное указания, подаёт команду. Следит за техническим выполнением</p>	<p>Выполняют указания инструктора</p> <p>Дети внимательно слушают задание, смотрят показ, выполняют упражнение</p> <p>Дети по команде метают сначала правой, затем левой рукой.</p>	<p>Прыжки выполнять на носках, приземление мягкое</p> <p>По ходу движения колонны дети кладут гимнастические палки на отведенное место, выстраиваются в виде колонны. Спина прямая, следить за осанкой, руки в стороны, смотреть перед собой, стараться не уронить мешочек, со скамейки спуститься шагом, взяв мешочек с головы в руки</p> <p>При метании правой рукой левую ногу поставить чуть вперед, а правую- назад и согнутой</p>
--	--	--	---	---

	<p>Метание выполняется после ходьбы по гимнастической скамейки. Дети сходят с гимнастической скамейки, снимают мешочек с головы, встают на исходную позицию. На расстоянии 3 м. от детей лежат обручи</p> <p>Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (2-3 раза) По двум сторонам зала в друг за другом лежат обручи (расстояние между обручами 30-40см). Задание: прыжки на двух ногах с кочки на кочку. Выполняется двумя колоннами с сохранением дистанции во избежание травм.</p>	<p>упражнения. Отмечает детей, которые правильно выполняют упражнение.</p> <p>Инструктор дает задание, следит за правильным выполнением методических указаний, следит за сохранением дистанции между детьми. Хвалит, подбадривает детей.</p>	<p>Дети с сохранением дистанции и с учётом методических указаний выполняют задание</p>	<p>рукой, с энергичным замахом постараться попасть в цель- обруч. Метание мешочков выполняется по команде.</p> <p>Выполняется двумя колоннами с сохранением дистанции во избежание травм. Перед прыжками необходимо присесть, сделать энергичный взмах руками снизу вверх, оттолкнуться и прыгнуть вперёд (в обруч), приземлиться на полусогнутые ноги.</p>
--	---	--	--	---

<p>III часть Заключительная (5-8мин) Способ организации: фронтально – групповой</p> <p>Рефлексия</p>	<p>п/и «Атлеты и гимнастки» (2 раза)</p> <p>Построение</p> <p>Подведение итогов</p>	<p>Объясняет правила новой п/и. Следит за ходом игры. Подбадривает детей. Хвалит за внимание, выполнение правил.</p> <p>- А сейчас я предлагаю вам новую игру. Атлеты- это сильные, смелые, спортивные мужчины. Ими будут наши мальчики. Гимнастки - это изящные, гибкие, ловкие спортсменки. Ими будут наши девочки. Когда будет звучать мужественная музыка- по залу двигаются мальчики, показывают свою силу, девочки замирают. Когда будет звучать нежная музыка- мальчики замирают, а девочки красиво и легко бегают по залу между мальчиками.</p> <p>Даёт задание построиться в колонну, перестроиться в шеренгу.</p> <p>Инструктор вспоминает, что сегодня дети прошли</p>	<p>Дети внимательно слушают правила, под музыку выполняют движения</p> <p>Дети идут друг за другом, останавливаются по сигналу, перестраиваются в шеренгу.</p> <p>Дети оценивают свою работу. Высказывают мнение о</p>	<p>Внимательно слушать музыку, при движении не наталкиваться друг на друга.</p> <p>Ходьба по залу. Построение в шеренгу.</p> <p>Дифференцированная оценка работы детей на занятии</p>
--	---	---	--	---

<p>Мотивация на дальнейшую деятельность.</p>		<p>курс юного гимнаста. - Как вы думаете. Вы справились с этим заданием? Поднимите руки кому было тяжело выполнять упражнения? Что вам больше всего понравилось на занятии?</p> <p>Оценивает работу детей на занятии, отмечает тех, кто старался, указывает на ошибки детей при выполнении упражнений.</p> <p>Вручает медальки для повышения интереса к занятиям физкультурой. Благодарит за работу.</p>	<p>том, что им больше всего понравилось</p> <p>Выслушивают оценку своей работы на занятии</p> <p>Получают медальки, прощаются.</p>	
--	--	---	--	--

Длительность занятия 30-35 мин.