

Конспект физкультурного занятия в разновозрастной группе

Цель: создание благоприятных условий для физического развития и укрепления организма детей.

Программное содержание.

Образовательные задачи: упражнять в разных видах ходьбы (на носках, на пятках); выполнять упражнения по образцу и синхронно; закрепить бросание мяча от груди; упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке; закреплять умения прыгать в длину, через препятствия в бок, правильно отталкиваться и приземляться на две ноги, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.

Развивающие задачи: развивать все группы мышц, координацию движений, силу и выносливость, быстроту реакции, ловкость.

Воспитательные задачи: воспитывать организованность, настойчивость, активность, терпение, интерес к спорту, физическим упражнениям.

Оздоровительные задачи: формировать правильную осанку; упражнять детей в правильном дыхании.

Оборудование: шнур, гимнастическая скамейка, мячи, маты.

Ход занятия:

Части занятия	Содержание	Дозировка	Темп	Метод. указания
Вводная часть	-Здравствуйте, ребята! Сегодня прекрасный день, покажите мне свои улыбки! Ой, какие красивые! Сегодня я проведу с вами физкультурное занятие. Внимание! Равняйсь! Смирно! Направо! В обход по залу, шагом марш!			
	Обычная ходьба			
	Ходьба на носках, руки вверх	15 секунд	Умеренный	Шагать друг за другом, спину держать прямо.
	Обычная ходьба	15 секунд		Руки в локтях не сгибать, ладошки смотрят друг на друга.
	Ходьба на пятках, руки за головой.	15 секунд	Умеренный	Шагать друг за другом, спину держать прямо.
	Обычная ходьба	15 секунд		
	Ходьба на внешней стороне стопы	15 секунд	Умеренный	Руки к плечам, идем на внешней стороне стопы, не сгибаемся, держим спину ровно.
	Обычная ходьба	15 секунд		Идем быстро, помогаем руками.
	Ускоренная ходьба	15 секунд	Умеренный	Бегать не наталкиваться друг на друга
	Обычный бег	15 секунд		
		40 секунд	Умеренный	Идем быстро, помогаем руками.
	Бег за мной змейкой			

	Обычная ходьба, восстанавливаем дыхание -Через середину зала в две колонны, разойдись!	30 секунд 40 секунд 15 секунд	Быстрый Умеренный Умеренный	Шагать друг за другом, спину держать прямо. Руки поднимем перед собой и в стороны.
Основная часть	ОРУ: 1. «Круговые движения головой» И. п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. Упражнение показываю, круговые движения головой в правую сторону раз-два-три-четыре поворачиваем голову от плеча до плеча, в другую сторону то же самое. Упражнение начинай. 2. «Сильные» И. п.: ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. На счет 1-руки в стороны 2-руки к плечам, 3-руки в стороны, 4- вернуться в и. п. 3. «Наклоны» И. п.: ноги на ширине, руки вдоль туловища. На счет 1-наклон влево, 2- и. п. 3 – наклон в другую сторону 4 – и. п. 4. «Повороты туловища» И. п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. На счет 1- поворот вправо, руки левую увести назад, на счет 2- принять и. п. 3,4 - То же самое влево. 5. «Махи ногами» И. п.: ноги на ширине плеч, руки перед собой. На раз левую ногу поднять к правой руке, на два – и. п., на 3,4 – то же самое другой ногой. 6. «Приседания» И. п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе.	6-7 раз 6-7 раз 6-7 раз 6-7 раз 6-7 раз	Медленный Умеренный Умеренный Умеренный Умеренный	Спина прямая, не сутулиться. Голову назад не наклонять. Спина прямая, не сутулиться. Воспроизводить действия за воспитателем. Выполнять ритмично. Смотреть перед собой. Спина прямая. Смотреть перед собой. Выполнять ритмично Выполнять ритмично

	На раз присесть, руки перед собой, на два – и. п., 3,4 – то же самое. 7. «Прыжки» И. п.: ноги узкой дорожкой, руки на пояс. На счет 1-8 прыжки на двух ногах под мой счёт. Упражнение начинай. А теперь старшая группа проходит в левую часть зала за воспитателем, а подготовительная группа в правую часть зала со мной. ОВД: 1. Сейчас будем выполнять прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд (расстояние 4м) до флажка друг за другом. 2. Метание мяча способом от груди. Ребята, бросаем мяч друг другу. Забираю мячи. -Ребята, давайте сыграем с вами в подвижную игру «Мышеловка». Давайте мальчики будут мышеловкой, они образуют круг, а девочки мышками. Я вместе с мальчиками рассказываю стишок, в это время мышки бегают, ходят в кругу и за кругом после того, как слова заканчиваются, мышеловка опускается и тех, кого словили становятся в круг. Давайте стих повторим: <i>Как нам мыши надоели, Все погрызли, все поели. Мышеловку мы поставим И мышей туда поймаем!</i> - Молодцы, ребята! Вы все прекрасно справились с задачей, я и не думала, что вы такие ловкие! Кого не разу не поймали? Давайте похлопаем им.	6-7 раз 8 раз по 2 подхода 2-3 раза 4-5 раз 2-3 раза 2 раза	Медленный Быстрый	Спину держать прямо, пятки от пола не отрывать. Прыгать легко, пружинисто. Отталкиваться двумя ногами, приземлять на две ноги. Бросать мяч от груди Отталкиваться двумя ногами, приземлять на две ноги. Держать равновесие. Следить за соблюдением правил игры
--	--	---	---------------------------------	---

Заключительная часть	-Ребята, а теперь давайте встанем вкруг и сыграем с вами в малоподвижную игру под название «Найди и промолчи». Сейчас я спрячу в группе свисток, а вы должны будете найти, тот кто нашёл не должен говорить, что он нашёл, а молча подходит на скамейку и садится. Сейчас отворачиваемся и не подглядываем. Можете искать. Так, а теперь скажете мне, пожалуйста, где находится свисток? Молодцы, вот он. Молодцы, мне очень нравится с вами играть. Внимание! По росту в одну шеренгу становись! Устали? Вам понравилось физкультурное занятие? Вы сегодня были такие молодцы! Хорошего вам дня!	2 раза		Быть внимательными, найти предмет.
-----------------------------	--	---------------	--	---