ГУЛЯЙПІЛЬСЬКА РАЙОННА РАДА
КОМУНАЛЬНИЙ ЗАКЛАД «ДОШКІЛЬНИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД ЯСЛА-САДОК «ДЖЕРЕЛЬЦЕ»

«Юні спортсмени»

Конспект заняття з фізичної культури для дітей середньо - старшого дошкільного віку

12.12.2016

Провела
вихователь:
Панасенко О.А.

Гуляйполе-2016

Програмовий зміст: продовжувати вчиити дітей човникового бігу; закріплювати вміння стрибати з місця, відштовхуючись обома ногами; вправляти у вмінні старших дошкільників ходити по зменшеній опорі тримаючи руки в стороні, дітей середнього дошкільного віку тримаючи руки на поясі; удосконалювати швидкий біг під час вправи – змагання, різні види ходьби, шикування та перешиковування, вміння орієнтуватися в просторі та тримати рівновагу; формувати потребу дбати про своє здоров'я, міцні рухові навички та забезпечувати якість їх виконання; виховувати увагу, чесність, організованість, дружбу; розвивати спритність, гнучкість,витривалість, рішучість;

Обладнання: лава, 4 кубики, м'яч для малорухливої гри «Знайди та промовч», 2 обручі.

Хід заняття:

1. Вступна частина.

Діти кроком заходять до групи.

Діти сьогодні ми з мами перетворимося на справжніх спортсменів. З чого починають свої тренування спортсмени? (з розминки)

От і ми з вами почнемо з розминки.

1. Ходьба звичайна (як солдати);
2. Ходьба на носочках (руки на поясі, рівно тримаємо спину);
3. Ходьба звичайна (як солдати);
4. Ходьба на п'ятах (руки в поличку вперед себе, голову тримаємо рівно,спина пряма);
5. Ходьба звичайна (як солдати);
6. Ходьба напівприсяд(руки на колінах, ноги зігнуті, спина рівна);
7. Ходьба звичайна (як солдати);
8. Біг зі зміною напряму руху.
9. Ходьба звичайна;
10. Перешикування в три колони.

2. Підготовча частина

Комплекс загально розвиваючих вправ «Спортсмени»

1. «Силачі» (6-8 разів)

В.п. – ноги разом, руки в сторони.

1-3 – зігнути руки в ліктях;

2-4 – В.п.

2. «Розминка» (6-8 разів)

В.п. – ноги на ширині плечей, руки на поясі.

1-3 – нахил тулуба вперед (назад);

2-4 – В.п.

3. «Плавці» (6-8 разів)

В.п. – руки вздовж тулуба, ноги на ширині плечей.

1-4 - повороти тулуба вправо-вліво, кругові рухи руками.

4. «Бігуни» (8-10 разів)

В.п. – ноги разом, руки зігнуті в ліктях.

1-4 – біг на місці.

5. «Штангісти»(6-8 разів)

В.п. – ноги на ширині плечей, руки за головою.

1-3 – присісти, руки за головою;

2-4- В.п.

6. Вправа на дихання «Силачі» (3 рази)

Глибокий вдих носом, видих ротом *(на кожен видих згинання рук в ліктях)*.

Перешикування в одну колону.

А зараз ми з вами перетворимося в справжніх спортсменів. Які види спорту ви знаєте? (бокс, футбол, баскетбол, стрибки, біг, гімнастика)

Молодці малята. А зараз ми з вами перетворимося на спортсменів.

3. Основна частина

На перший-другий розрахуйсь. Перші номери на право. Зімкнулися. …веди свою колону до лави. Другі номери на право. Зімкнулися. …веди свою колону до обручів. Перші номери стануть гімнастами. Вони будуть ходити по лаві, а другі номери стануть стрибунами. Після виконання вправ ви поміняєтеся містами.

Основні рухи

3.1. Ходьба по гімнастичній лаві (груповий) - 2-3 повтори

Перетворимося в справжніх гімнастів і гарно тримаючи спину пройдемо по лаві тянучи носочок. Діти середньої групи тримають руки в стороні, старшої групи – на поясі. Зараз … покаже нам як правильно пройти по лаві.

Діти ходять по лаві під контролем помічника вихователя.

Молодці малята.

3.2. Стрибки з місця. (груповий) - 2-3 повтори

А зараз ми будемо перетворимося на стрибунів та будемо стрибати з обруча в обруч. … покаже нам як правильно стрибати.

Діти стрибають з обруча в обруч, що лежать на підлозі.

Молодці малята. А зараз станьте біля міток, що лежать на підлозі.

3.3. Човниковий біг (груповий) - 2-3 повтори

А зараз ми з вами спробуємо себе в ролі бігунів. Перед вами лежать кубики. Вам потрібно добігти до кубиків, взяти один з них та прибігти покласти його на мітку та повторити цю саму дію з другим кубиком.

Ось ми з вами спробували різні види спорту. А зараз час пограти.

3.4. Рухлива гра «Чия ланка швидше збереться?» 2 рази

Поки буде грати бубон ви будете бігати. Коли бубон перестає грати вам треба швидко стати на свої місця.

Перешикування в одну колону.

3.5. Малорухлива гра «Знайди та промовч» 2 рази

Діти, подивіться що я тримаю в руках? (м’яч) Зараз ми з вами заплющимо очі, а я тим часом заховаю його. Вам треба його знайти і сказати мені на вушко де він знаходиться. Але не можна показувати на нього пальцем та називати місце де він лежить.

Молодці малята.

4. Заключна частина

Діти, ви такі молодці. Спробували на собі різні види спорту. Вам сподобалось? Хотіли б ви стати справжніми спортсменами? Для цього вам треба кожного дня робити ранкову гімнастику та займатися спортом. (Костя, Саша, Діана і т.д.) молодці ви гарно сьогодні виконували всі завдання. (Костя, Саша, Діана і т.д.) гарно стрибали та ходили по лаві. (Костя, Саша, Діана і т.д.) гарно бігали та стрибали. (Костя, Саша, Діана і т.д.) треба бути трішки уважнішими та стараннішими.

На цьому наше заняття закінчено. Дякую вам.

На право. Кроком руш.