

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение детский сад №142 города Пензы «Мечта»

Конспект
занятия по физическому развитию
с детьми средней группы
с использованием мягких модулей

Подготовила:
инструктор по физической культуре
Сухинина Елена Владимировна

Задачи:

Физическое развитие:

1. Упражнять детей в прокатывании круглого модуля под дугой с последующим подползанием под дугу; в ходьбе по скамейке, выбирая положение модуля.
2. Развивать ловкость, координацию, равновесие, быстроту, глазомер в упражнениях и подвижных играх.
3. Способствовать формированию правильного свода стопы в ходьбе по массажным коврикам и дорожкам.

Познавательное развитие:

1. Развивать у детей образное воображение, наглядно-образное мышление, изображая движениями предметы окружающего мира.
2. Развивать у детей умение ориентироваться в пространстве, действовать в соответствии с сигналом и музыкой.

Социально-коммуникативное развитие:

1. Способствовать проявлению детьми самостоятельности.
2. Предоставлять детям выбор оборудования, движений.

Оборудование:

Мягкие модули разного цвета, формы, размера; дуга (3), скамейка (2), массажные коврики и дорожки разного типа.

Название и содержание упражнений	Дозировка	Дыхание	Темп	Организационно-методическое указание; осуществление дифференцированного подхода
<p><u>Вводная часть:</u></p> <p><i>(с квадратным модулем)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Построение в одну шеренгу; - Ходьба обычная; - Ходьба «змейкой» между модулями; - Ходьба, широко расставляя ноги, пропуская модуль между ног и соединяя ноги; - Ходьба обычная по сигналу сесть на модуль; - Ходьба враспынную с разным положением модуля в руках; - Ходьба враспынную с высоким подниманием колен, касаясь коленом модуля; - Ходьба обычная; - Бег обычный; - Бег «змейкой» между модулями; - Ходьба обычная; - Перестроение в два звена. 	<p>1 круг 1/2 круга</p> <p>1-2 круга</p> <p>3 раза</p> <p>10 -15 сек</p> <p>10 сек</p> <p><i>дозировка всего бега 1 – 1,5 мин</i></p>	<p>произв.</p>	<p>ср. ср.</p> <p>ср.</p> <p>ср.</p> <p>ср.</p> <p>ср.</p> <p>ср.</p> <p>ср.</p>	<p>Модули двух цветов разложены на полу в два ряда (расстояние между модулями в ряду 1м).</p> <p><i>Игровая мотивация:</i> «Рисуем узор ногами»</p> <p>«Сидим на низком стуле».</p> <p>«Отвёртка», «Пирог», «Шляпа», «Рюкзак».</p> <p>«Грибок».</p>
<p><u>Основная часть:</u></p> <p><u>ОРУ:</u></p> <p><i>(с квадратным модулем)</i></p> <p>1. «Качели». И.п.: стоя, модуль внизу. 1 – руки с модулем вверх; 2 – руки с модулем вниз.</p> <p>2. «Магнит». И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, модуль около груди. 1 – наклон вниз, положить модуль на пол; 2 – и.п. руки на пояс; 3 – наклон вниз, взять модуль с пола; 4 – и.п.</p>	<p>6 раз</p> <p>3 раз</p>	<p>вдох выдох</p> <p>выдох вдох выдох вдох</p>	<p>ср.</p> <p>ср.</p>	<p>Во время упр. говорить стихи: <i>Вверх – вниз, вверх – вниз, На качелях прокатись. Вверх – вниз, вверх – вниз.</i></p> <p>Предложить последний раз выполнить <i>вариант 1 или 2</i> на выбор.</p>

<p>3. «Молоточки». И.п.: сидя, ноги на модуле, руки упор сзади. <i>Вариант 1.</i> 1 - 2 – попеременные движения ногами вверх-вниз, стучать ногами по модулю. <i>Вариант 2.</i> 1 – ноги вверх; 2 – ноги вниз на модуль.</p>	4-5 раз	произв.	быстр.	
<p>4. «Плывем на матрасе». И.п.: лёжа животом и грудью на модуле, ноги вместе, руки согнуты, подбородок на ладонях. 1- прогнуться, поднять голову, руки, грудь, руками выполнять плавательные движения стиля «брасс»; 2 – и.п.</p>	4-5 раз	произв.	медл.	
<p>5. «Барабан». И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки за спину. 1 – присесть, постучать руками по модулю; 2 – и.п.</p>	5 - 6 раз	выдох вдох	ср.	Чередовать постукивание по модулю то тихо, то громко. Последних два раза предложить выбор.
<p>6. «Перешагни и не задень». И.п.: стоя перед модулем, руки вниз. 1 – перешагнуть модуль правой ногой; 2 – перешагнуть модуль левой ногой.</p>	5 раз	произв.	ближе к медл.	Обращать внимание на перешагивание правой и левой ногой.
<p>7. Игровое упражнение «Озорные и послушные обезьянки». - прыжки с модулем между ног/постройка «забора» из модулей, спрятаться за модулями. - Ходьба обычная.</p>	3 раза по 20 прыжков 1 круг	произв.	ср.	Модули двух цветов. Постройка «забора – клеток» на разных сторонах зала по цветам модулей. В последнее проигрывание предложить детям поставить «клетку» - модуль в любом месте зала.
<p>Основные движения: (с круглыми модулями)</p>				Предложить выбор цвета модуля, расстояния до дуги

<p>- Прокатывание модуля под дугу с последующим подползанием под дугу на коленях и ладонях;</p> <p>- Ходьба по скамейке с модулем (положение модуля на выбор).</p>	4 раза.	произв.	произв.	<p>при прокатывании, положение модуля в ходьбе по скамейке.</p> <p>Обращать внимание на прокатывание модуля двумя руками; на пригибание спины при подползании; на прямую спину при ходьбе по скамейке.</p>
<p><i>Подвижная игра:</i> (с модулями разного цвета, формы и размера)</p> <p>- «Найди пару - найди не пару»:</p> <p>- бег врассыпную, построение в пары по цвету и размеру модуля.</p>	4 раза	произв.	быстр.	<p>Предложить детям выбрать модуль.</p> <p>После каждого проигрывания предложить самостоятельно поменяться друг с другом модулями.</p> <p>Чередовать команды детям для нахождения парных, одинаковых, и не парных разных модулей.</p>
<p><u>Заключительная часть:</u></p> <p>- Ходьба обычная;</p> <p>- Игра «Постройка»:</p> <p>ходьба по корригирующим дорожкам и коврикам с модулем, выполнение коллективной постройки из модулей.</p>	<p>2-3 мин</p> <p>2 круга</p>	произв.	ср.	<p>Дети берут один модуль на выбор.</p> <p>Выполняют постройку в заданном месте зала (каждый ребёнок кладет модуль, в конце получается постройка). Спросить, что получилось? Предложить полюбоваться постройкой. Спросить, чем нравится?</p>