

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение города
Нефтеюганска «Детский сад №13 «Чебурашка»

Конспекты физкультурных занятий
с детьми старшего дошкольного возраста
с учетом пола ребенка

Подготовил:
инструктор по физической культуре
Паламарчук А.С.

г.Нефтеюганск 2017

(девочки)

Задачи:

- Развивать у детей ловкость, гибкость и чувство ритма.
- Совершенствовать овладение приемами игры с мячом.
- Воспитывать организованность, интерес к спорту.

Спортивный инвентарь: скакалки, маты, дорожки, мячи, фишки, аудио-магнитофон, кассета с записью мелодии “Цыганочка”.

Ход занятия:

Вводная часть:

- Ходьба с разным положением стоп;
- Ходьба обычная, змейкой, в полуприседе, приставным шагом, скрестным шагом;
- Бег обычный, с изменением скорости, подскоки, галоп; 2-3 мин.
- Ходьба обычная с восстановлением дыхания

Дыхательное упражнение “Лес шумит”: И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклон вправо – вдох. В и.п. – выдох. Наклон влево – вдох. В и.п. – выдох.

Основная часть

а) общеразвивающие упражнения (элементы ритмической гимнастики)

Звучит народный танец “Цыганочка”

“Зеркало”. И.п.: - ноги слегка расставлены, руками обнять себя за плечи. 1 –

руки в стороны, ладони вверх; 2 – руки вверх; 3 – согнуть руки в локтях на уровне поднятых предплечий, ладони перед глазами; 4 – и.п. 8 раз

“*Движения плечами*”. И.п. о.с., руки внизу, ладони слегка прижаты к бедрам. 1 – поднять правое плечо; 2 – и.п. 3-4 то же левым плечом 4 раза

“*Фонарики*”. И.п. – о.с., руки согнуты в локтях предплечьями вверх. 1 – отвести назад правую ногу, согнутую в колене, одновременно вращая кистями. 2 – и.п. 3-4 – то же левой ногой. 4 раза

“*Самоварчик*”. И.п. – то же. 1 – хлопнуть в ладоши над головой; 2 – ударить правой рукой по пятке правой ноги, согнутой в колене и отведенной назад - в сторону; 3-4 – то же влево. 4 раза

“*Наклоны*”. И.п. – о.с., руки на поясе. 1 – отставить правую ногу в сторону на носок, наклониться вправо, левую руку закруглить над головой; 2 – и.п.; 3-4 то же влево. 4 раза

“*Веер*”. И.п. – о.с., обе руки влево - вниз. 1 – мах вперед правой ногой, обе руки вправо; 2 – и.п.; 3 – мах вперед левой ногой, обе руки влево; 4 – и.п. 8 раз

“*Раскрытие*”. И.п. – о.с., руки внизу. 1 – шаг в право, руки в стороны; 2 – обнять левую ногу, согнутую в колене, голову опустить; 3-4 – то же влево. 8 раз

“*Перепляс*”. И.п. – о.с., руки на поясе. Поочередно резким движением ставить ноги на носок. 8 раз

Поочередно сгибать голени назад. 8 раз

б) основные виды движений

- прыжки со скакалкой с продвижением вперед, (в парах);

- акробат. упр. “Березка”. И.п. – сидя, ноги согнуты, руками обхватить колени. 1-2 – перекаат назад; 3-6 – упираясь руками в поясницу, распрямить ноги вверх; 7-8 – и.п.

- игра “Школа мяча”.

Заключительная часть.

Полоса препятствий. Дети делятся на две команды. Прыжки с мячом между ног до фишки. Обратный путь – отбивание мяча с продвижением вперед.

Гимнастика маленьких волшебников

(мальчики)

Задачи:

- Развивать у детей ловкость и гибкость.
- Совершенствовать овладение приемами игры с мячом.
- Воспитывать организованность, интерес к игре в футбол.

Спортивный инвентарь: гимнастические скамейки, мячи, маты

Ход занятия

Вводная часть.

- Ходьба с разным положением стоп, с изменением направления, врассыпную, с остановкой по сигналу, с поворотами на углах, выпады вперед;

- Бег обычный, в среднем темпе, с изменением скорости, змейкой; 2-3 мин.

- Ходьба обычная с восстановлением дыхания.

Дыхательное упр. “Лесоруб” И.п.: ноги на ширине плеч, руки вверх, за головой. Пальцы сцеплены. Вдохнуть, быстро наклониться вперед, округлив спину. Мах руками между ног. Громкий мощный выдох. Плавно вернуться в и.п.

Основная часть

а) общеразвивающие упражнения на скамейке

1. И.п.: сидя верхом на скамейке, руки вниз. 1 – через стороны поднять руки вверх, хлопок над головой 8-10 раз
2. И.п.: то же, руки за головой. 1 – наклон вправо (влево); 2 – и.п. 4 раза
3. И.п. то же, руки упор сзади. 1 – поставить обе ноги на скамейку; 2 – и.п. 5-6 раз
4. И.п.: лежа на животе поперек скамейки, ступни и ладони касаются пола. 1 – поднимая руки и ноги вверх, прогнуться в спине; 2 – и.п. 5 раз

5. И.п.: стоя лицом к скамейке, руки вниз. 1 – поставить руки на скамейку, (держась за края скамейки, толчком наскочить на скамейку; 2 – опустить ноги на пол на другую сторону. 5-6 раз
6. И.п.: сидя на скамейке, руки за головой. 1 – наклониться вправо, коснуться локтем правого бедра; 2 – и.п. то же в другую сторону. по 3 раза
7. Прыжки на месте: одна нога вперед, другая назад, чередуя с ходьбой. 4 раза по 20 прыжков

б) основные виды движений

- прыжки на одной ноге через 4-6 линий
- рокатывать мяч правой, левой ногой в заданном направлении
- передавать мяч ногой друг другу в парах
- акробат. упр. “Бумеранг”. И.п. – лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки вдоль тела.

1-4 – поднять ноги, упираясь руками в поясницу, завести ноги за голову и вытянуть их параллельно полу; 5-8 – и.п.

Заключительная часть

Подвижная игра “Задержи мяч”. Дети образуют круг. Внутри круга стоит защитник. Дети быстро отбивают мяч друг другу так, чтобы он катился, а защитник старается задержать его. Если защитнику удастся это сделать, то он меняется местами с игроком.

Гимнастика маленьких волшебников