

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

Физкультурное занятие в подготовительной группе
(тренировочное)

Подготовил:
инструктор по физической культуре
Паламарчук А.С.

г.Нефтеюганск 2017

Программное содержание:

Сохранять и укреплять здоровье детей. Формировать правильную осанку и развивать все групп мышц. Укреплять дыхательную систему.

Упражнять в отбивании мяча об стенку и ловле его, не прижимая к груди. Продолжать формировать умение лазать вверх по гимнастической стенке и спускаться по диагонали.

Закреплять умение соизмерять силу толчка с расстоянием, рассчитывать точность приземления в определённое место в спрыгивании со скамейки. Совершенствовать навык ходьбы по наклонной доске с переходом на скамейку, сохраняя устойчивое равновесие и правильную осанку.

Развивать способность ориентироваться в пространстве, удерживать равновесие, способность перестраивать двигательное действие по сигналу, чувство ритма, координацию движений рук и ног, быстроту.

Вызвать у детей эмоциональный отклик и желание участвовать в занятии. Воспитывать доброту, отзывчивость, чувство уверенности в себе.

Методы и приёмы:

- словесный (пояснение, указания, словесная инструкция, беседа);
- наглядный (показ физических упражнений, зрительные ориентиры, музыка, непосредственная помощь педагога);
- метод переменного (варьированного) упражнения, стандартно-повторный метод, игровой

Оборудование:

мячи (большие-4 шт., средний - 1 шт.),
обручи (5 штук),
2 мата,
наклонная доска, дуга $h=35$ см
гимнастическая скамейка,
гимнастические палки (1x2),
магнитофон,
диск релаксационной музыки «Звуки природы».

Содержание	Дози-ровка	Темп	Организационно-методические указания
1.Вводная часть Построение в шеренгу. Расчёт на «Первый-второй» Перестроение в 2 шеренги	1 мин		Проверить равнение Добиваться правильного выполнения команд.

Перестроение в одну колонну			
Ходьба в колонне по одному – по сигналу остановиться на одной ноге “Цапля”	3 раза (20 сек)	Сред.	Использовать звуковой сигнал «Цапля!» Следить за осанкой, дыханием
Ходьба «Змейкой» на носках, на пятках	1 круг (25 сек)	Медл.	Словесные указания
Бег с заданием по звуковому сигналу– “Прыжком-кругом и присесть”	3 раза (30 сек)	Быстр.	Звуковой сигнал — свисток Следить, чтобы дети соблюдали дистанцию
Ходьба, упражнения на дыхание	2-3 раза (15 сек)	Спок.	“Отдыхаем, дышим свежим воздухом”, показ воспитателя
Упражнение – “Каракатица”	2 – раза (25 сек)	Сред.	Применять гендерный подход: мальчики идут животом вверх, девочки — спиной вверх. По окончанию - потянуться вверх (проверить осанку)
Упражнение – “Прыгуны и ползуны”	3 – раза (30 сек)	Сред.	Звуковой сигнал
Бег враспынную – “Два-Три”	3 – раза (35 сек)	Сред.	Следить, чтобы дети использовали всю площадь зала, не наталкивались
Перестроение в две колонны	30 сек	Сред.	(по ходу движения вторые номера берут из стойки гимнастическую палку).
<p>• Основная часть. <i>Общеразвивающие упражнения в парах с палками</i></p> <p>1. <u>“Руки вверх”</u> И.п.: стоя лицом друг к другу, ноги слегка расставлены, палка внизу. 1 – 2 – палка вверх, 3 – 4 – и.п.</p> <p>2. <u>“Кто сильнее?”</u> И.п.: стоя лицом друг к другу, ноги на ширине плеч, палка в руках: у первого – у груди; у второго на вытянутые руки. На каждый счёт меняют положение рук.</p> <p>3. <u>“Наклоны в стороны”</u> И.п.: стоя спиной друг к другу, палка внизу. 1 – наклон в одну сторону, 2 – и.п., 3 – 4 – тоже в другую сторону.</p>			Музыкальное сопровождение, добиваться чёткого выполнения на сильную долю и счёт
	6 раз	Сред.	Следить за осанкой Следить за дыханием на счёт «раз-два» - вдох «три-четыре» -выдох
	6 раз	Медл.	Упражнение выполнять с усилием.
	6 раз	Сред.	При наклоне сохранять равновесие, не отрывать ноги от пола.

<p>4. <u>“Наклоны вниз”</u> И.п.: стоя лицом друг к другу, ноги слегка расставлены, палка вверху. 1 – 2 – наклон вниз, 3 – 4 – и.п.</p>	6 раз	Медл.	Ноги не сгибать, на наклон - «выдох»
<p>5. <u>“Колено к палке”</u> И.п.: основная стойка, палка на вытянутые руки вперёд. 1 – согнуть ногу, колено поднять к палке 2 – и.п. То же другой ногой.</p>	по 4 раза	Сред.	Сохранять равновесие , следить за осанкой
<p>6. <u>“Приседание”</u> - И.п.: стоя рядом друг с другом, ноги – пятки вместе носки врозь, палку держат одной рукой, вторая на поясе. 1 – присели, 2 – и.п.,</p>	6-8 раз	Сред.	Держать спину прямо, отрывать пятки от пола
<p>7. <u>“Прыжки”</u> И.п.: стоя рядом друг с другом, палка на полу, ноги слегка расставлены, руки в свободном положении, прыгать через палку.</p>	2 X 20	Быстр.	Формирование умения ориентироваться в пространстве, следить за дыханием
<p><i>Упражнение на дыхание «Надуем воздушный шар»</i></p>	1 раз	Медл.	Упражнение делать совместно с педагогом
<p><i>Основные виды движения.</i></p>			
<p><u>1 подгруппа</u> 1.ходьба по наклонной доске , посередине перешагнуть ч/з дугу, с переходом на гимнастическую скамейку;</p>	3-4 раза	Медл.	Пояснение, показ ребёнком Следить, чтобы дети сохраняли правильную осанку Поточный способ организации, наглядность, дифференцированный подход (дети в браслетах выполняют упражнение меньшее кол-во раз)
<p>2.спрыгивание со скамейки в обруч – “Точно в цель”.</p>	3-4 раза	Произв	следить, за движениями рук и приземлении на носки с перекатом на всю ступню
<p><u>2 подгруппа</u></p>			Страховка педагога, похвала,

1.лазать вверх по гимнастической стенке и спускаться по диагонали;	3-4 раза	Произв .	положительный пример ребят Дети выполняют упр-е не пропуская перекладин, прыгивают мягко.
2.отбивание мяча об стенку и ловле его.	5 раз	Произв .	Дети принимаю «стойку баскетболиста»
<i>Подвижная игра “Ловишка с мячом”</i>	2-3 раза	Быстр.	дети, выбывшие из игры, садятся на скамейку и делают массаж рук мячами-«ёжиками»
<i>Упражнение на дыхание «Паровозик»</i>	3-4 раза	Сред.	Показ воспитателя
<i>Пальчиковая гимнастика «Кто приехал?»</i>			
3. Заключительная часть			
Упражнение на расслабление «Волшебный сон».	2-3 мин	Спок.	Музыкальное сопровождение
▪ Рефлексия	1 мин		Беседа с детьми (что понравилось, с чем справились, что было трудно выполнить, что получилось легко)