

Конспект для детей подготовительной группы



Описание: Данная разработка рассчитана на детей подготовительной группы и предназначена для инструкторов по физической культуре, логопедов дошкольных образовательных учреждений.

Цель: Воспитание потребности в занятиях физической культурой.

Задачи:

Образовательные:

- Обучать бросанию мяча вверх и ловле его двумя руками стоя на балансира.
- Закреплять умение сохранять координацию при выполнении упражнений на балансира.
- Способствовать развитию физических качеств.

Оздоровительные:

- Способствовать повышению функциональных возможностей организма.
- Профилактика нарушения осанки
- Профилактика нарушения внимания
- Профилактика нарушения координации движений и моторной плотности

Воспитательные:

- Воспитывать коллективные согласованные действия.

- Воспитывать осознанное отношение к выполнению упражнений.

Мотивация: знакомство с новым оборудованием

Материалы и оборудование:

- Палки - по количеству детей,
- Мячи малого диаметра – по количеству детей.
- Балансиры по количеству детей,
- Шахматная доска и фигуры,

Частные задачи	Содержание	Дозировка	ОМУ
Вводная часть (5 мин)			
Постановка задач.	1) Построение в шеренгу	40 сек	Инструктор предлагает детям необычную тренировку
Ориентировка в пространстве.	2) Команда «Налево!»		Тренировка начинается
Самоконтроль за осанкой	3) Ходьба в обход с остановкой по команде и проверкой осанки.	40 сек	«Друг за другом мы шагаем, Никого не обгоняем». Остановка по команде «На месте стой!» Следить за осанкой, дистанцией и координацией.
Профилактика плоскостопия, укрепление мышц плечевого пояса.	4) Ходьба на носках, руки на пояс.	10 сек	Ноги в коленях не сгибать, следить за осанкой. Музыкальное сопровождение (минус).
	5) Ходьба на внешней стороне стопы, руки назад.	10 сек	« Вот медведь по лесу бродит. Покажите, как он ходит» Музыкальное сопровождение

			(минус).
Укреплять мышцы спины, рук, ног, плечевого пояса.	6) Ходьба, опираясь на ладоши и ступни.	15 сек	Таз как можно выше, следить, чтобы дети смотрели вперёд. Музыкальное сопровождение (минус).
Укреплять дыхательную и сердечно-сосудистую системы. Развивать внимание и ориентировку в пространстве. Закреплять умение выполнять бег в заданном темпе. Способствовать восстановлению дыхания.	7) Ходьба, переходящая в бег	1,5 мин	Следить за координацией, дыханием.
	8) Ходьба в обход, с последующим выполнением дыхательного упражнения:	25 сек	Следить за координацией, дыханием.
	Вдох – руки внешними дугами вверх, Выдох – руки внешними дугами вниз.		Вдох носом, выдох длиннее вдоха.
Развивать внимание и ориентировку в пространстве. Подготовить детей к выполнению ОРУ.	9) Ходьба в обход по залу,	50 сек	Следить за осанкой и чтобы палки брали по порядку. При останове и размыкании, дети подходят к балансировочным доскам, которые стоят по кругу.
Основная часть (17 мин)			
Укреплять основные группы мышц туловища. Соблюдать технику безопасности. Реализация принципа сознательности.	ОРУ на балансировочной доске (5 мин)		

Развивать межполушарных взаимодействий, осознание схемы тела, баланса. Оборудование: <u>балансировочная доска.</u>	«Знакомство с балансиром» И. п.: стойка перед балансиром, ноги на ширине плеч, руки свободно. 1-4 встать на балансир, ноги на ширине плеч, колени слегка согнуты,	30 сек	Следить, чтобы в процессе выполнения упражнения сохранялось равновесие.
Развивать межполушарных взаимодействий, осознание схемы тела, баланса. Оборудование: <u>балансировочная доска.</u>	«Ухо - нос». Исходное положение: стоя на балансирующей доске. Лево́й рукой ребенок держится за кончик носа, правой – за мочку левого уха. По хлопку ребенок меняет положение рук: правой рукой он должен взяться за кончик носа, левой – за мочку правого уха. 2-й уровень сложности. То же, но в быстром темпе.	20 сек	Регулярное выполнение упражнений способствует интеграции работы двух полушарий и развитию психических функций ребенка. Рекомендуемая частота занятий – 2-3 раза в неделю, в течение 7-8 недель.
Развивать межполушарных взаимодействий, координации движений, баланса. Оборудование: <u>балансировочная доска</u>	«Насос» И. п.: стойка перед балансиром, ноги вместе, руки на поясе 1 – 3 наклон вперед, правую руку опустить в центр балансира, 4- И.п.	6 раз	Ноги в коленях не сгибать. Смотреть вперёд. Следить за устойчивым положением ног и равновесием
Развивать межполушарных взаимодействий, осознание схемы тела, баланса, ловкость Оборудование: <u>балансировочная доска, мяч.</u>	«Поймай» И. п.: стойка перед балансиром боком, ноги вместе, руки свободно. 1- встать на балансир боком, ноги расставить по краям балансира, колени слегка согнуты, в руках мяч, 2- подбросить мяч вверх и поймать его 3 – И. п.	8 раз	удерживать положение некоторое время, стараться не касаться краями балансира пола, ноги держать прямо, стараться не уронить мяч.

Развивать межполушарных взаимодействий, координации движений, баланса. Оборудование: <u>балансировочная доска</u>, 2 мячика или мешочка с крупой.	«Жонглер». Исходное положение: стоя на балансирующей доске. В каждой руке у ребенка по мячику. 1-й уровень сложности. Ребенок одновременно бросает мячик правой рукой вверх, левой – вниз) затем наоборот. 2-й уровень сложности. Ребенок одновременно перебрасывает мячи из руки в руку.	8 раз	удерживать положение некоторое время, стараться не касаться краями балансира пола, ноги держать прямо, стараться не уронить мячи.
Развивать межполушарных взаимодействий, координации движений, баланса. Оборудование: <u>балансировочная доска</u>, гимнастическая палка.	«Вертолет». Возраст: от 5 лет. Исходное положение: стоя на балансирующей доске. В руках гимнастическая палка. 1-й уровень сложности. Ребенок вращает палку во фронтальной плоскости, поочередно поворачивая кисти рук и перехватывая палку – имитация вращения винта вертолета или пропеллера. 2-й уровень сложности. То же, но держа руки за спиной.	8 раз	удерживать положение некоторое время, стараться не касаться краями балансира пола, ноги держать прямо, стараться не уронить гимнастическую палку.
Развивать межполушарных взаимодействий, координации движений, баланса. Оборудование: <u>балансировочная доска</u>	«Стрела» И. п. : сидя на балансирующей доске, ноги выпрямлены вперед, руки упор сзади за балансирующей доской 1 – 3 - поднять прямые ноги вверх, стараться удерживать положение равновесия 4- И. п. (4 раза, ноги	20 сек	Ноги держать прямо, носки оттянуты от себя, стараться держать равновесие

	держат прямо, оттягивая носки от себя)		
Развивать межполушарных взаимодействий, координации движений, баланса. Оборудование: <u>балансировочная доска</u>	«Самолёт» И. п.: упор, лежа на животе, ноги выпрямлены назад, руки согнуты в локтях, ладони расставлены по краям балансира 1 – 3- выпрямить руки, удерживать положение равновесия; 4 – И. п.	20 сек	следить за тем чтобы, спина была ровной, без провисов.
Развивать межполушарных взаимодействий, координации движений, баланса. Оборудование: <u>балансировочная доска</u>	«Пройди лабиринт» И. п.: стойка перед балансиром, ноги на ширине плеч, руки свободно. 1-4 встать на балансир, ноги на ширине плеч, колени слегка согнуты, стараться вывести металлический шарик из лабиринта	1 мин.	Уметь концентрировать внимание на выведения шарика из центра лабиринта и при этом сохранить равновесие.
Подготовить детей к соревновательному этапу	Дети идут в обход и убирают балансиры	30 сек	Инструктор помогает убрать палки и мячи
Соревновательный этап (9 мин)			
Дети разбиваются на две команды	По сигналу инструктора, первые участники с обеих команд добегают до куба и берут одну шахматную фигуру, далее добегают до шахматной доски и ставят фигуру на нее. Затем возвращаются в конец колонны и передают эстафету следующему участнику, и так выполняют все участники команды. Победителем станет та команда, которая быстрее расставит фигуры на доске		Инструктор подготавливает шахматную доску
Заключительная часть (3 мин)			
Дети идут по кругу и		3 раза	Вдох носом,

восстанавливают дыхание			выдох длиннее вдоха.
Повышение самооценки и мотивация к следующему ООД по физической культуре	Подведение итогов Инструктор по физкультуре предлагает детям вспомнить все занятие, и что им больше всего понравилось в нем?		Дети организованно покидают физкультурный зал.

