

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 18 города Красноармейска Саратовская область»

Занятие в подготовительной
к школе группе
«Спортивная гимнастика»



подготовил: инструктор по физической культуре
МБДОУ «Детский сад № 18 г. Красноармейска»

Лисицкая Эльвира Юртчи кызы

Красноармейск 2021 г.

Место проведения: музыкально-спортивный зал

Форма детей: спортивная

Цель: Приобщение детей к здоровому образу жизни посредством физической культуры. Формировать у детей потребности в здоровом образе жизни.

Задачи: Развивать физические качества на основе овладения физической культурой.

Образовательные: Упражнять в ходьбе в колонне по одному, с выполнением задания на внимание, в ходьбе между предметами, повторить упражнения на равновесие и прыжки.

Оздоровительные: Укреплять дыхательную мускулатуру, содействовать развитию внимания, координации движений.

Воспитательные: Формировать потребность в ежедневных физических упражнениях и здоровом образе жизни, воспитывать доброжелательное отношение друг к другу.

Предварительная работа:

1.Разучивание упражнений с гимнастическими палками;

2.Разучивание игры «Передай мяч»

Оборудование: 2 гимнастические скамьи, гимнастические палки по количеству детей (10 шт.), 8 кубиков, бубен.

Планируемый результат: дети проявляют интерес и желание заниматься физической культурой, воспринимают здоровый образ жизни как ценность, сформированы навыки и умения перепрыгивать, перешагивать через предметы (кубики), проявляют интерес к играм, умеют четко реагировать на команду инструктора по физической культуре.

Ход занятия

1 часть: Построение в шеренгу, проверка осанки, равнения. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, руки выпрямлены вверх, ходьба на пятках, руки за головой, ходьба с высоким подниманием колена, руки перед

собой прямые, приставной шаг правым, левым боком, руки на поясе, бег с высоким подниманием бедра, руки перед собой, захлест голени, руки за спину в замок, упражнение подскоки, обычная ходьба, бег в колонне средний темп, с переходом на ходьбу! Упражнения на восстановление дыхания! Перестроения в две колонны.

2 часть. Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой

1.И.п. – основная стойка, палка на грудь, хватом с верху, 1-палка вверх, 2-палка за голову, на плечи, 3- палка вверх, 4- палка исходное положение (4 раза)

2.И.п. – стойка ноги на ширине плеч, палка внизу, 1-палка вверх, 2-наклон вправо, влево, 3-выпрямиться, 4 - исходное положение (4 раза)

3. И.п. – основная стойка, палка вниз. 1- присесть, палка вперед, 2- исходное положение (4 раза)

4. И.п. – сидя, ноги врозь, палка на коленях. 1- палка вверх, 2- наклон вперед, коснуться пола, 3- выпрямиться, палка вверх, 4- исходное положение. (4 раза)

5.И.п. – лежа на животе, палка в согнутых руках перед собой. 1-2 прогнуться, палка вверх-вперед, 3-4 – исходное положение (4 раза)

Перестроение в одну шеренгу.

Основные виды движений: упражнения на равновесие. Ходьба по гимнастической скамье

1. Равновесие. Упражнения на скамейке – ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, попеременно правой и левой ногой. Руки в стороны. Выполняется двумя колоннами в среднем темпе. Страховка инструктора по физической культуре.
2. Равновесие – ходьба парами по стоящим рядом параллельно гимнастическим скамейкам, держась за руки, свободная рука на поясе,

голову и спину держать прямо. В конце скамейки опустить руки и сойти, не прыгая (2 раза)

3 часть. Подвижная игра «Передай мяч».

Выстраивается команда. Можно разделить группу на две команды.

Направляющий передает мяч над головой стоящему сзади. Замыкающий, получив мяч, передает его снизу вперед, передает мяч снизу, ноги расставлены широко, ребята передают мяч из рук в руки, как только мяч оказался у направляющего, он поднимает руки вверх, значит та команда победила.

Список использованных источников:

1. <https://portalobrazovaniya.ru/servisy/publik/publ?id=16607>
2. <https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2017/11/28/fizicheskaya-kultura-v-doshkolnoy-gruppe-srednyaya-gruppa>
3. <https://www.maam.ru/detskijsad/konspekt-zanjatija-po-fizicheskoi-kulture-v-podgotovitelnoi-k-shkole-grupe.html>
4. <https://multiurok.ru/files/konspekty-zaniatii-po-fizkulture-podgotovitelnaia.html>
5. https://kopilkaurokov.ru/doshkolnoeObrazovanie/planirovanie/konspekty_za_niatii_po_fizicheskoi_kulture_podgotovitelnaia_gruppa_na_god
6. <https://iknigi.net/avtor-lyudmila-penzulaeva/71720-fizicheskaya-kultura-v-detskom-sadu-sistema-raboty-v-podgotovitelnoy-k-shkole-gruppe-lyudmila-penzulaeva/read/page-6.html>





