

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад комбинированного вида № 25 «Аленушка»

села Осиново ЗМР РТ

Конспект занятия по физкультуре

в подготовительной группе

«Спорт любите с малых лет»

Инструктор по физкультуре 1 кв.к.

Якимова Елена Павловна

Задачи: Учить выполнять прыжки со скакалкой в парах. Тренировать в прыжках на фитболах. Закрепить бросание мячей по кругу. Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности. Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения. Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость. Воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.

Ход занятия.

Дети под музыку заходят в спортивный зал.

И.ф.: Здравствуйте, ребята!

*Для здоровья важен спорт,
Чтоб болезням дать отпор!
Чтоб здоровым быть сполна
Физкультура всем нужна!*

И сегодня я вам предлагаю отправиться в путешествие по стране Спортландии, чтобы всегда оставаться здоровыми и никогда не болеть!

Ходьба обычная, на носках, на пятках, на внешнем своде стопы, на высоких четвереньках, бег змейкой между фитболами, подскоки врассыпную.

Чтобы было все в порядке - дружно сделаем зарядку.

ОРУ на фитболах (под музыку «В здоровом теле здоровый дух»)

Припев: Пружинка

1 куплет: И.п.: сидя на фитболах, руки на поясе. Наклоны головы вправо (влево), И.п.

И.п.: сидя на фитболах, руки на поясе. Поднимаем руки по очереди к плечам, вверх, 4 хлопка, к плечам, на пояс, 4 хлопка.

Припев: И.п.: сидя на фитболах. 4 шага вперед, лечь на спину на фитбол, 4 хлопка, 4 шага назад, сесть на фитбол, 4 хлопка.

2 куплет: И.п.: сидя на фитболах, руки на поясе. Наклоны вправо (влево), руки в стороны, И.п.,

Припев: Повторить.

3 куплет: И.п.: сидя на фитболах, руки на поясе. Ногу отвести поочередно вправо(влево) на носок, И.п.

Встать, обойти мяч, сесть за него. Прокат вперед на мяче на живот, И.п., вернуться в И.п. сидя на мяче.

Припев: повторить 2 раза.

И.ф.: Продолжаем наш путь. Дети идут с фитболами по кругу. Построение в одну колонну.

Вот преграда на пути – надо нам ее пройти.

1. Ходьба по гимнастической скамейке, прокатывая мяч перед собой; вернуться, выполняя прыжки на фитболе.

Ходьба в колонне по одному.

Что такое, что за шум?

Скачет мячик бум-бум-бум.

2. Бросание мячей по кругу.

Ходьба в колонне по одному, убираем мячи, построение в одну колонну.

Занимаюсь физкультурой,

Со скакалочкой скачу.

Ведь здоровый образ жизни

Очень я вести хочу!

3. Прыжки со скакалкой в парах.

Построение в одну колонну, ходьба в колонне по одному, перестроение в две колонны.

Спорт – это здоровье,

Спорт – это успех,

Спорт – это прикольно,

Спорт – это для всех!

И впереди нас ждут веселые эстафеты!

Эстафеты

«Классики» - прыжки ноги вместе, ноги врозь (прыжки из обруча в обруч, положенные на пол в виде классиков.)

«Поезд». Первые игроки бегут до стойки, обегают ее, возвращаются. Вторые игроки кладут руки на пояс первым игрокам – бегут до стойки вдвоем, возвращаются и т.д. пока вся команда не построит поезд.

Перестроение в одну колонну, ходьба в колонне по одному.

Будем босиком гулять – будем ножки укреплять.

Профилактика плоскостопия: собирание мелких предметов (крышки, колпачки, пуговицы) ногами.

Вам понравилось наше путешествие по чудесной стране Спортландии?

Я очень рада!

Всем ребятам мой привет

И такое слово:

Спорт любите с малых лет –

Будете здоровы!

А теперь нам пора возвращаться в наш детский сад!

