

План-конспект физкультурного занятия для детей 5-6 лет

Исполнитель: Ильина Нина
Геннадьевна

Группа: Старшая группа

Возраст: 5-6 лет

Цель: Развитие умения выполнять ходьбу и бег, не наталкиваясь друг на друга.

Задачи:

- Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную;
- Упражнять в беге продолжительностью до 1 минуты; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре;
- Повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину.

Оборудование: гимнастическая палка, гимнастическая скамейка, бруски, корзина (кольцо), мяч.

Время проведения: 1-ая половина дня 10.30 – 10.55

Место проведения: музыкально-физкультурный зал

Одежда: у детей – футболки, шорты, спортивная обувь.

У воспитателя – футболка, спортивные штаны/лосины, спортивная обувь.

Части	Содержания физических упражнений, дыхание	Дозировка, темп	Методические приемы
Вводная часть	Вход в зал в колонне по одному; Построение в одну колонну; 1. Ходьба обычная в колонне по одному; 2. Ходьба на носках, руки за головой; 3. Ходьба с высоким подниманием колен; 4. Бег в рассыпную; 5. Обычная ходьба; 6. Перестроение в 2 колонны	30 сек 1 круг средний 1 круг средний 1 круг средний 1 круг средний 1 круг медленный	Приветствие: «Доброе утро!» «По залу шагом марш!» Руки за голову смотрим вперед, локти разведены в сторону, идем на носках. Руки на поясе, смотрим вперед, обращать внимания, чтобы высоко поднимали колени. «Бегом марш!» Следить за осанкой, соблюдаем дистанцию. «Шагом марш!» Приготовились к перестроению в 2 колонны. На месте стой раз, два! Разомкнулись на вытянутые руки вперед.
Основная А	<i>Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.</i> 1. И. п. – основная стойка, палка вниз, хват на ширине плеч. 1 – палку вверх, правую ногу отвести назад на носок; 2 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой.	8 раз, средний 8 раз,	«Приготовились, упражнение начинай!» Руки на поясе, спину держим прямо и смотрим вперед.

Основная Б	2. И. п. – основная стойка, палка вниз. 1–2 —присесть, палку вынести вперед, руки прямые; 3–4 —исходное положение. 3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, палка на лопатках, хват сверху; 1 – поворот туловища вправо; 2 —исходное положение. То же влево. 4. И. п. – сидя, ноги врозь, палка на бедрах. 1—палку вверх; 2 – наклон вперед к правой ноге, коснуться носка; 3 – выпрямиться, палку вверх; 4 —исходное положение. То же к левой ноге. 5. И. п. – основная стойка палка вниз. 1 – шаг вправо, палку вверх; 2 —исходное положение. То же влево. 6. И. п. – основная стойка, палка на плечах хват сверху. 1 – прыжком ноги врозь; 2 —прыжком ноги вместе. Выполняется под счет воспитателя 1–8. Повторить 2–3 раза. Выполняем упражнение на восстановление дыхания Основные движения: Деление детей на 3 группы по 5-6 человек 1. Равновесие – бег по гимнастической скамейке (2–3 раза).	средний 8 раз средний 8 раз средний (2–3 раза) 3 минуты	«Упражнение начинай!» Ноги прямые, руки на поясе Спину держать ровно. Взгляд направлен вперед. «Упражнение начинай!» Воспитатель расставляет пособия для выполнения упражнений в равновесии, проверяет их устойчивость. Дети перестраиваются в две колонны и поточным способом выполняют
---------------	--	---	---

Основная В	2. Прыжки через бруски правым и левым боком (3–4 раза). 3. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди (баскетбольный вариант). Подвижная игра «Мышеловка» Цель: упражнять детей в беге, в подлезании, развивать у детей речь. Правила игры. Дети делятся на 2 неравные по составу группы. Меньшая группа, взявшись за руки, образует круг. Они изображают мышеловку. Остальные дети – мыши находятся вне круга. Дети, изображающие мышеловку начинают ходить по кругу, приговаривая: <i>Ах, как мыши надоели, Все погрызли, все поели, Всюду лезут вот напасть, Как поставим мышеловки, Переловим всех сейчас!</i> Дети останавливаются, поднимают сцепленные руки вверх, образуя ворота. Мыши вбегают в мышеловку и выбегают из нее. По сигналу «Хлоп» стоящие по кругу дети опускают руки, приседают – мышеловка захлопывается. Мыши, не успевшие выбежать из круга (мышеловки), считаются пойманными. Пойманные становятся в круг, мышеловка увеличивается. Когда большая часть детей будет поймана, дети меняются ролями – игра возобновляется.	4 минуты 5 минут 2-3 раза	ходьбу по гимнастической скамейке, свободно балансируя руками. «Упражнение выполняй !» Одна группа детей выполняет прыжки через бруски, вторая колонной по одному выполняет забрасывание мяча в кольцо (баскетбольный вариант). По команде педагога дети меняются заданиями.
	Заключительная Малоподвижная игра «У кого мяч?» Дети образуют круг. Выбирается		

	водящий. Он становится в центр круга, а остальные плотно придвигаются друг к другу, руки у всех за спиной. Воспитатель дает кому-либо мяч (диаметр 6—8 см), и дети за спиной передают его по кругу. Водящий старается угадать, у кого мяч. Он говорит: «Руки!»— и тот, к кому обращаются, должен выставить вперед обе руки ладонями вверх, как бы показывая, что мяча у него нет. Если водящий угадал, он берет мяч и становится в круг, а тот, у кого найден мяч, начинает водить.	1-2 раза	
--	---	----------	--