

КОНСПЕКТ

непосредственно организованной образовательной
деятельности для воспитанников старшей группы
общеразвивающей направленности

Тема: «Юные спортсмены»

«Физическое развитие»

Подготовила:

Баландина Татьяна Анатольевна,
старший методист МБУ города

Костромы ГЦОКО

Кострома, 2023 год

Конспект непосредственно организованной образовательной деятельности.

Тема: "Юные спортсмены"

Форма проведения: *непосредственная организованная образовательная деятельность*

Место проведения: физкультурный зал

Цель: укрепление физического здоровья и повышение двигательной активности посредством выполнения физических упражнений.

Задачи:

Образовательные:

- Совершенствовать умение бегать с разным положением рук, боковым галопом, с препятствием, змейкой;
- Формировать умение управлять своим телом в движении на гимнастическом матах;
- Закреплять прыгать с продвижением вперед, (руки за спиной);
- Совершенствовать умение ориентироваться в пространстве, бегать не наталкиваясь друг на друга, соблюдать правила игры.

Оздоровительные:

- укреплять дыхательную и сердечно-сосудистую, нервную систему;
- формировать правильную осанку во время ходьбы, во время выполнения общеразвивающих упражнений.

Развивающие:

- развивать функциональные возможности организма через упражнения с предметом;
- развивать выносливость во время бега с препятствием;
- развивать координацию в согласованности движений рук и ног;
- развивать скоростно-силовую выносливость в прыжках;

Воспитательные:

- воспитывать бережное отношение к своему здоровью;
- воспитывать интерес к занятиям по физической культуре;
- воспитывать дружеское отношение к сверстникам.

Методы и приёмы:

- словесный (объяснение);
- наглядный (показ);

практический (выполнение упражнений, дыхательной гимнастики).

Интеграция образовательных областей: социально – коммуникативная, познавательная, двигательная.

Время проведения-25 минут.

Место проведения – физкультурный зал.

Оборудование: массажные колечки по количеству детей, гимнастические палки для бега– 2 шт., ориентиры для бега «змейкой», гимнастический мат, координационная лестница, мешочек для игры.

Предварительная работа:

- подбор музыкального сопровождения для упражнений и игр;
- разучивание комплекса ОРУ с массажными колечками.

Ход непосредственно организованной образовательной деятельности

<u>Часть занятия</u>	<u>Содержание</u>	<u>Дозировка</u>	<u>Организационные указания</u>	<u>Методические указания</u>
Вводная	Построение в шеренгу.	30 сек	<p>Инструктор: Здравствуйте, дети! Дети приветствуют.</p> <p>Инструктор: Ребята, скажите, зачем нужна физкультура в детском саду? Ответы детей.</p> <p>Инструктор: А вы хотели стать еще сильнее?</p> <p>Инструктор: Ребята, я предлагаю начать тренировку! Будьте внимательны в течение тренировки, следуйте за направляющим.</p> <p>Инструктор: За направляющим, шагом марш.</p>	Принятие правильной осанки
	· обычная ходьба за направляющим;	10сек		Правильность работы рук
	· ходьба с поворотами;	10сек		Ногу не сгибать назад
	· ходьба высоко поднимая колени;	15 сек		
	· ходьба в наклоне с поочередным касанием носков руками;	15 сек		Колено не сгибать
· ходьба в приседе,	10 сек			

	<p>руки вперед;</p> <p>Прыжки:</p> <ul style="list-style-type: none"> · боком на двух ногах (лицом в круг, спиной в круг) <p>Бег</p> <ul style="list-style-type: none"> · бег в легком темпе; · боковой галоп – правым боком. Руки к плечам, руки на пояс. – 1 круг · боковой галоп – левым боком. Руки к плечам, руки на пояс. – 1 круг · восстановление дыхания 	<p>1 мин.</p> <p>2 круга</p> <p>1 мин.</p> <p>1 мин. 10 сек</p>		<p>Следить за дыханием</p> <p>Вдох через нос, выдох через рот</p>
<u>II часть</u> <u>Основная</u>	<u>Общеразвивающие упражнения с</u>	8 мин.	Инструктор: Дети, шагом,	Вдох-руки через сторону вверх

	<u>массажным колечком</u>		восстанавливаем дыхание. Ходьба по кругу, восстанавливаем дыхание. По ходу движения дети берут колечки.	Выдох -руки через сторону вниз
	<p><i>Перестроение в три колонны.</i></p> <p>1. «Кручу-верчу» И.п. свободная стойка. Кольцо в двух руках. 1 – 8 руки вперед, крутим кольцо вправо-влево</p> <p>2. «Передача кольца» И. п. – ноги на ширине плеч, кольцо в правой руке. 1 – кольцо вверх, 2 – переложить в другую руку. 3 – 4 – другой рукой</p> <p>3. «Поворот с кольцом». И. П. о.с. руки с кольцом у груди 1 – поворот вправо, руки вытянуть вперед; 2 - И. П. Тоже в другую сторону.</p> <p>4. «Наклон с кольцом» И.П. ноги на ширине плеч, кольцо в двух руках 1- наклон вперед 2- И.П.</p> <p>5 . «Приседания» Приседания с кольцом, руки вытянуты вперед. Смотрим в кольцо.</p> <p>6. «Наклоны сидя» И.П. Сидя на полу, ноги</p>	<p>4 -6 раз</p> <p>По 4- раз в каждую руку</p> <p>4-6 раз в каждую сторону</p> <p>4 -6 раз</p> <p>4-6 раз</p>		<p>Руки прямые</p> <p>Руки прямые</p> <p>Ноги на месте, не поворачивать</p> <p>Колени не сгибать</p> <p>Спина прямая</p>

	<p>врозь. 1- наклон к правой ноге, повесить кольцо; 2 – прямо, руки на пояс. 3-4 – к другой ноге. 7. «Прыжки из приседа» И.П. Кольцо на полу. Прыжки вверх с хлопком руками над головой.</p> <p>Упражнения на восстановление дыхания. Кольцо в руках внизу. Дуем в кольцо - Перестроение в одну колонну.</p> <p><i>Перестроение в колонну по одному</i></p>	<p>По 4раза к каждой ноге 20 сек. 4- 5 раз</p>		<p>Колено не сгибать</p> <p>Следить за дыханием</p> <p>глубокий вдох -через нос, выдох- через рот.</p> <p><i>Инвентарь кладут на место.</i></p>
	<p><u>Основные движения.</u></p> <p><i>Быстрая ходьба.</i> <i>Бег с препятствием.</i></p>	<p>10 мин. 1 мин</p>	<p>Инструктор: Молодцы дети! Отлично размялись? Но, чтоб активней вам тренироваться – нужно пробежаться! Инструктор: Быстрой ходьбой шагом марш, бегом. Внимание, на пути появляются препятствия. Наклоняемся и бежим под гимнастической палкой. Восстанавливаем дыхание.</p>	<p>Следить за дыханием</p>

	<p><i>Групповой способ</i></p> <p>1. «Крепкие ноги» Прыжки по координационной лестнице ноги врозь- вместе. Руки за спиной.</p> <p>2. «Сильные руки» Передвижения по мату, опираясь на ладони» Упражнение «Тележка»</p> <p>3. «Ловкие движения» Бег змейкой, через барьеры.</p> <p>Подвижная игра. «Неуловимый мешочек». Дети встают по кругу. Инструктор берет мешочек, привязанный на скакалке, крутит по кругу внизу- дети прыгают. Мешочек вверху- дети приседают. Мешочек – направляется к ребенку- дети уворачиваются.</p>	<p>3 мин</p> <p>3 мин</p> <p>3 мин</p> <p>Повтор 3 раза.</p> <p>3 мин.</p>	<p>Инструктор: Прыгаем по лестнице. Попадаем в каждый квадрат. Обрато возвращаемся быстрым шагом.</p> <p>Инструктор: садимся на мат, опираясь на ладони, выпрямляя и сгибая ноги, передвигаемся вперед. Инструктор: Бежим через гимнастические палки, ловко увертываемся, не задевая палки.</p> <p>Инструктор: Хорошо выполнили упражнения. Молодцы!</p>	<p>Следить за правильными выполнением</p> <p>Следить за правильными выполнением</p> <p>Следить за правильными выполнением</p> <p>Следить за правильным выполнением и правилом игры</p>
--	--	--	--	--

