ЗАНЯТИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

ДЛЯ СРЕДНЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Смолева Дарья Михайловна, воспитатель

ГБОУ детский сад № 1141 г. Москвы.

Предмет: физическая культура

Возраст детей: 4 – 5 лет.

Место проведения: спортивный зал.

Конспект занятия с детьми 4 -5 лет

«В гости к Зайке».

Цель: Развитие движений детей, формирование двигательных навыков и физических качеств.

Задачи занятия:

1. Совершенствовать прыжки на двух ногах с продвижением вперед

2. Совершенствовать функцию зрительного анализатора;

3. Содействовать возникновению у детей чувства радости, удовольствия и хорошего настроения.

Инвентарь:

Кубики по количеству детей, кегли, мячи, коврики по количеству детей, обручи, картинки зайца, диск с пальчиковой гимнастикой, морковка по количеству детей, диск для релаксации (звуки леса).

Место занятий: спортивный зал.

Построение в шеренгу

П.: Дети, отгадайте, пожалуйста, загадку.

Зимой беленький,

а летом серенький.

Никого не обижает, а всех сам боится

Д.: (Заяц)

П.: Перестроение в колонну

Ходьба в колонне:

- на носках, руки на пояс (канат);

- на пятках, руки к плечам.

Бег

- обычный

Виды бега чередовать с ходьбой

Дыхательные упражнения

В ходьбе

Перестроение к кубикам

Основная часть

ОРУ (с кубиками).

1. Ходьба на месте

2. И.п.: стойка ноги врозь, кубик в правой руке

1. – поднять руки через стороны вверх,

переложить кубик в левую руку

2. – опустить руки.

3 – 4 то же в другую сторону

3. И.п. – стойка на коленях, кубик в руках выпрямленных вперед

1 – 2 повернуться вправо, постараться коснуться кубиком пяток

3 – 4 – и.п.

То же влево

4. И.п.: сидя, ноги врозь, кубик в обеих руках за головой.

1 -2 – наклон к правой ноге,

и.п.

3 – 4 наклон взять кубик,

в и.п.

То же к другой.

5. И.п. сед упор сзади ноги вместе повороты

Ходьба на месте.

Основные движения

Эстафета «Сбей кеглю»

Дети распределены на 2 команды и стоят параллельными колоннами. Перед каждой колонной стартовая черта проводится линия. А на расстоянии 2 – 3 м от этой линии для каждой команды на пол кладется по обручу, в центре которого кегля (городок или несколько кубиков, поставленных один на другой). У всех участников по мячу. ( Первые участники с мячом ложатся животом на коврик (линию старта) и катят мяч двумя руками снизу, стараясь сбить кеглю или кубик (фигуры) Затем идут за своими мячами и шагом возвращаются к своим командам. Встают конец колонны. Следующие участники выполняют те же действия с мячом.)

Прыжки на двух ногах с продвижением вперед

(построить дом для зайчика) Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, взять кубик положить в обруч. И все участники должны построить дом для зайчика.

Подвижная игра

«Бездомный заяц»

Способствует развитию реакции, навыков невербального взаимодействия с детьми. Каждый игрок, "заяц", у каждого « зайца » обруч – это домики. Один из зайцев - бездомный. Он водит. Воспитатель говорит стихотворение:

П.: Зайки вышли на полянку,

Поиграть, пощипать травку

Раз, два, три в свои домики беги.

После этих слов «зайцы» должны занять любой свободный домик

Тот, кто остался без домика, становится «бездомным зайцем».

П.: Вот пришли и в гости к «Зайке» и он нам подготовил интересные упражнения, которые мы должны сделать вместе с ним.

Дыхательная гимнастика

«Зайчик»

Заяц добрый, и пушистый.

Посмотри вокруг получше

И.п.: - основная стойка

1 – поворот головы вправо – короткий шумный вдох носом.

2 – поворот головы влево – выдох через полуоткрытый рот. – 4 раза

Гимнастика для глаз

Вверх морковку подними

На нее ты посмотри

(смотрят вверх)

Вниз морковку отпусти

(только глазками смотри).

Ай да заинька умелый!

Глазками моргает

(моргают глазками)

Глазки закрывает

(глазки закрывает)

А потом их открывает.

(открыть глаза)

Пальчиковая гимнастика

(используется диск с пальчиковой гимнастикой «Зайчики»)

Релаксация

«Зайчата»

П.:Вы - веселые, зайчата. Зайчата ходят, машут хвостиком. Но вот зайчата устали, начали зевать, ложатся на коврик и засыпают. У зайчат равномерно поднимаются и опускаются животики, они спокойно дышат.

А теперь открываем глазки и возвращаемся из леса, обратно в сад.

И дети прощается с «Зайчиком»

ЛИТЕРАТУРА И ССЫЛКИ

1. Л. Яртова, Ю.Кудинов музыкальный диск «Пальчиковая гимнастика» Россия, Москва «Сиди Мир» 2007

2. Музыкальный диск «Звуки леса» (сборник взят из разных компакт-дисков) – 2010 год

3. Л.И. Пензулаева физкультурные занятия в детском саду в средней группе город Волгоград Мозаика- Синтнез, 2010 год