

Образовательная область «Физическое развитие»

Конспект физкультурного занятия с использованием полотна (старший дошкольный возраст)

Цель: укрепление здоровья детей, содействие снижению психоэмоционального напряжения.

Задачи:

1. Продолжать знакомить детей с полотном.
2. Учить прыжкам правым и левым боком с продвижением вперед.
3. Упражнять в ходьбе на высоких четвереньках по уменьшенной опоре, закреплять ходьбу по гимнастической скамье.
4. Развивать мышцы верхнего плечевого пояса, четкость выполнения движений.
5. Воспитывать умение согласованно действовать в коллективе.

Оборудование:

1. Полотно большое.
2. Канат.
3. 2 гимнастические скамьи.

Методические приемы:

Показ упражнений, разъяснение, рассказ воспитателя

Ход занятия

I. Вводная часть

1. Построение в 1 шеренгу.
2. Ходьба обычная, по команде беремся левой рукой за полотно.
3. Ходьба по кругу. Правая рука выполняет движения: в сторону, вверх, в сторону, на пояс.
4. Ходьба по кругу с высоким подниманием колена.
5. По команде меняем руки. Беремся за полотно правой рукой. Повторяем упражнения 3 и 4 в другую сторону.
6. Стоя лицом к полотну, хват за полотно обеими руками. Ходьба приставным шагом 1-8 правым боком, 9-16 левым боком.

7. Легкий бег по кругу, хват за полотно левой рукой в медленном темпе. По сигналу: хват за полотно правой рукой, продолжаем бег в другую сторону.

8. Переход на обычную ходьбу.

II. Основная часть

1. И.п. – стоя лицом к полотну, ноги врозь, 2 руками хватом за полотно внизу.

В. – поднять полотно перед собой, наклон головы вправо.

– вернуться в и.п.

– поднять полотно перед собой, наклон головы влево.

– вернуться в и.п.

Повторить 6 раз.

2. И.п. – стоя спиной к полотну, о.с. 2 руками хватом за полотно внизу.

В.– подняться на носки, руки с полотном отвести назад-вверх.

– вернуться в и.п.

Повторить 6 раз.

3. И.п. – стоя правым боком к полотну, ноги врозь, правая рука хватом за полотно в сторону, левая рука на поясе.

В. – наклон в правую сторону, левая рука вверх.

– вернуться в и.п. Повторить 4 раза.

– тоже стоя левым боком к полотну. Повторить 4 раза.

4. И.п. – стоя лицом к полотну, хватом за полотно внизу 2 руками. о.с.

В.– полуприсед, руки с полотном вверх.

– вернуться в и.п.

– присед, руки с полотном вперед.

– вернуться в и.п.

Повторить 6-8 раз.

5. И.п. – стоя правым боком к полотну, правая рука хватом за полотно.

В.– мах левой ногой в сторону, правая рука с полотном вверх.

– вернуться в и.п.

– тоже левым боком к полотну.

Повторить 4 раза.

6. И.п. – сед на полу, ноги прямые под полотном, 2 руками хватом за полотно.

В.– лечь на спину, полотно натянуть.

– вернуться в и.п.

Повторить 6 раз.

7. И.п. – стоя лицом к полотну, ноги врозь, 2 руками хватом за полотно.

В.– прыжок, ноги вместе, руки с полотном вверх

- прыжок ноги в стороны, полотно опустить.

Повторить 10 раз по 2 подхода, чередовать с ходьбой на месте.

8. И.п. – стоя лицом к полотну, ноги узкой дорожкой, 2 руками хватом за полотно.

В.– глубокий вдох – полотно вверх.

- выдох, медленно опускаем полотно вниз.

Повторить 6 раз.

ОВД

1. Прыжки правым и левым боком через канат с продвижением вперед.

2. Ползание по гимнастической скамье на прямых руках и ногах (домиком).

3. Ходьба по гимнастической скамье (пяточка – носочек) руки в стороны, сосокок на мягкую поверхность.

Подвижная игра «Перебежки»

Цель: развивать быстроту реакции.

Дети делятся на две команды. Первая команда: дети держатся за полотно по центру зала с двух сторон. Вторая команда выстраивается шеренгой с одной стороны зала. АО свистку дети первой команды взмахивают полотном вверх и опускают его. Дети второй команды перебегают на другую сторону зала, стараясь не попасть под полотно. Повторяют 3-4 раза, потом меняются командами.

III. Заключительная часть

1. «Проводник». Дети делятся на пары, встают друг за другом. Второй ребенок закрывает глаза и кладет руку на плечо товарища, он проводит друга к ориентиру. Дети меняются ролями.

2. Ходьба обычная с заданиями для рук.

3. Построение в 1 шеренгу.

4. Итог занятия.

