Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №16»

Конспект занятия по физической культуре (ОО «Физическое развитие») для детей 6-7 лет.

Тема: «Такие разные мальчики и девочки»

Выполнила: воспитатель Шевцова Л.В.

Конспект физкультурного занятия «Такие разные мальчики и девочки» с учетом гендерного подхода для детей подготовительной к школе группы.

Задачи:
Упражнять детей в выполнении движений под музыку. Закрепить разные виды ходьбы и бега: на носках, на пятках, в полуприсяде, с высоким подниманием бедра, длительный бег в определенном темпе. Закрепить ранее разученные навыки: ходьбу по гимнастической скамейке, ползание по скамейке, прыжки через скамейку, ползание по-пластунски. Совершенствовать умение сохранять равновесие, стоя на одной ноге. Формировать двигательные навыки, правильную осанку. использовать дифференцированный подход.

Развивать у детей умение действовать с предметами (гантелями, лентами). Развивать творческий подход при выполнении знакомых упражнений.

Воспитывать у мальчиков физические и волевые качества: выносливость, силу, ловкость; у девочек: гибкость, пластичность, выразительность движений. Воспитывать дружеские отношения в детском коллективе.

Место проведения: физкультурный зал.

Оборудование: по 2 гантели для каждого мальчика, по 2 ленты для каждой девочки, 2 гимнастические скамейки.

Аппаратное и программное обеспечение: магнитофон; аудиозапись энергичной музыки для вводной части и ОРУ; аудиозапись спокойной музыки для релаксации.

Образовательные ресурсы: Программа «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы; «Ритмическая гимнастика в дошкольном образовательном учреждении» М. В. Кузьменко.

Ход занятия:

I. Вводная часть.

Построение группы, равнение, приветствие: «Нашим гостям физкульт-привет».

Малоподвижная игра «Мальчишки и девчонки» (дети выполняют движения по словам текста):

Руки к пяткам и ушам,
На колени и к плечам
Вперед, на пояс, вверх!
А теперь веселый смех!
Все мальчишки: «Ха –ха –ха!»
Все девчонки: «Хи – хи – хи!»
А все вместе: «Хо –хо –хо!».

Перестроение в колонну. В колонну по одному ***ритмическая разминка*** под песню «Шалунишки» (на каждые 4 счета):
- хлопки над головой в чередовании с высоким поднимание бедра,
- ходьба на носках в чередовании с ходьбой на пятках,
- гимнастическая ходьба в чередовании с бегом взахлест,
- наклон на каждый шаг.

Перестроение в 2 колонны. ***Бег на выносливость*** в 2 колоннах (мальчики/девочки) противоходом, по сигналу смена направления движения.) Переход на ходьбу (девочки заканчивают бег раньше), дыхательные упражнения, упражнения на релаксацию.

Небольшая ***беседа с детьми***: «Вы знаете, что существуют разные виды спорта. Какие виды спорта вы знаете? (легкая атлетика, футбол, теннис, бокс, волейбол, баскетбол, и т.д.) Виды спорта бывают женскими, мужскими и смешанными. Какие, виды спорта существуют только для женщин? (художественная гимнастика) Как вы думаете почему? (движения выполняются с женскими атрибутами: ленты, скакалки, обручи; движения плавные, гибкие, не характерные для мужчин). Какие виды спорта больше подходят мужчинам (бокс, футбол, тяжелая атлетика и др.) Почему? (травмоопасны, требуется смелость, не характерны для женщин).

II. Основная часть.

Перестроение в 2 шеренги. Раздача оборудования (мальчики - мешочки весом 240 г; девочки - ленты на кольцах).

ОРУ: Девочки выполняют все упражнения плавно, а мальчики с напряженными руками.

1. «Прямой удар» (6 раз). И. п. - широкая стойка, руки согнуты, кисти вверх перед собой. 1 – правую руку выпрямить вперед; 2 – и. п.; 3 – левую руку выпрямить вперед; 4 – и.п.

2. «Наклоны в стороны» (6 раз). И. п. – широкая стойка, руки к плечам, локти в стороны. 1 –наклон в правую сторону, потянуться вправо вверх левой рукой; 2 – и.п.; 3 – наклон влево, потянуться влево вверх правой рукой; 4 – и.п.

3. «Выпады в сторону» (6 раз). И.п. – широкая стойка, носки врозь. 1 – выпад вправо, руки к плечам. 2 – и.п.; 3 – то же в левую сторону. 4 - и.п.

4. «Приседания» (6-8 раз). И.п. – основная стойка, руки на пояс. 1,3 – присесть прямые руки вперед. 2,4 - и.п.

5. "Лодочник" (в парах) (8 раз).
И.п. сед лицом друг к другу, взявшись за руки, ноги согнуты в коленях, стопы стоят на полу,
1-2 – один отклоняется назад, другой тянется за ним вперед;
3-4 –смена положения.

6. «Прыжки в парах» (вокруг себя) Прыжки на правой и левой ноге попеременно, с поворотом вокруг.

Основные виды движений:

Мальчики:
1. Подтягивание на гимнастической скамейке.
2. Прыжки через скамейку с правой и с левой стороны «джигитовка».
3. Многократное восхождение на гимнастическую скамейку и сход с нее в определенном темпе.

Девочки:
1. Ходьба по гимнастической скамейке на носках с перешагиванием через набивные мячи.
2. Упражнение «ласточка» на гимнастической скамейке.
3. Наклоны вперед со скамейки.

После выполнения основных движений дети садятся напротив друг друга и словесно оценивают качество выполнения упражнений своими товарищами.

Подвижная игра "Ловишка с лентами".

Игра проводится под музыку и повторяется 2 раза. Каждый ребенок берет ленту, закладывает ее сзади за пояс или за ворот. Дети выстраиваются в 2 шеренги (мальчики напротив девочек).

Девочки идут «стенкой» на мальчиков и говорят слова:

«Вы мальчишки-забияки,

Вы не можете без драки,

Вам бы целый день толкаться,

Бегать с палками и драться».

Мальчики отвечают:

«Мы ваших слов не понимаем,

Захотим и вас поймаем».

Все дети становятся на четвереньки, мальчики стараются догнать девочек и отобрать у них ленты.

Когда все девочки пойманы, мальчики идут «стенкой» на девочек и говорят слова:

«Вы девчонки – сладкоежки,

Вам бы грызть одни орешки,

И конфеты и тянучки,

К маме проситесь на ручки».

Девочки отвечают:

«Мы ваших слов не понимаем,

Захотим и вас поймаем».

Игра повторяется: девочки стараются догнать мальчиков и отобрать у них ленты.

III. Заключительная часть.

Ходьба по кругу в колонне по одному. Сужение и расширение круга. Выход из зала.