

Конспект занятия физической культуры ДОУ д/с «Звездочка»
(подготовительная группа)

Дата	Задачи	Подготовительная часть	Основная часть	Заключительная часть, инвентарь	Методическая рекомендация
	<p>1.Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную;</p> <p>2.Повторением прыжков на двух ногах с продвижением вперед;</p> <p>3.Обучение прыжка через нарты,</p> <p>4.Упражнять ходьбу по скамейке на равновесие с мешочком на голове</p>	<p>Построение в шеренгу</p> <p>Ходьба по залу, проверка осанки и равнение.</p> <p>Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя остановиться (по свистку), затем снова ходьба; бег по залу в среднем темпе 1 мин.</p> <p>Перестроение в колонну по два;</p>	<p>Общеразвивающие упражнения.</p> <p>1. И. п.: основная стойка руки в стороны. 1— согнуть руки к плечам, пальцы сжать в кулаки; 2— вернуться в исходное положение. 6 раз</p> <p>2. И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1 — правую ногу поставить вперед на носок; 2—вернуться в исходное положение. То же левой ногой. 6 раз</p> <p>3. И. п.: ноги врозь, руки в стороны. 1 —2 — наклон вперед, коснуться пальцами пола; 3—4 — вернуться в исходное положение. 6 раз</p> <p>4. И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 — согнуть колени, обхватить руками, прижаться головой к коленям; 2 — вернуться в исходное положение. 6 раз</p> <p>5. И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Вращение попеременно согнутыми ногами («велосипед») на счет 1—8, затем пауза, отдых и снова повторить. 5 раз</p> <p>6. И. п.: сидя, ноги скрестно, руки на поясе. 1 — поворот туловища вправо, правую руку в сторону; 2 вернуться в исходное положение. То же влево (6 раз).</p> <p>7. И, п.: основная стойка, руки на поясе. На счет 1—4 — прыжки на правой ноге, на счет 5—8 — на левой ноге, и так попеременно под счет воспитателя, затем пауза и снова прыжки, по 6 раз.</p>	<p>Игра малой подвижности «Летает — не летает».</p> <p>-палки гимнастические — 4 шт</p> <p>- гимнастическая скамейка — 1шт</p> <p>-мешочек с песком по количеству детей</p> <p>- нарты — 5 шт.</p> <p>Построение на 3 счета в одну колонну.</p> <p>Подведение итога занятия.</p> <p>Выход из зала</p> <p>-</p>	

			<p>1. Повторением прыжков на двух ногах с продвижением вперед через гимн.палок – 2-3 раза</p> <p>2. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны (или на поясе) — 2—3 раза.</p> <p>3.Обучение прыжки через нарты</p> <p>Первое упражнение проводится в колонну по два прыжки через палок 4 шт. с продвижением вперед (по 3 раза). Воспитатель напоминает, что надо следить на сильный толчок ногами, ноги согнуть в коленях - врозь, повторяют по 2 раза, осуществлять зрительный контроль.</p> <p>Упражнение на равновесие по гимнастической скамейке проводится двумя колоннами поточным способом, после краткого объяснения. Выполнит упражнение на равновесие с мешочком на голове, спина прямая.</p> <p>Прежде чем дети приступят к обучению через нарты, необходимо проверить исходное положение — ноги на ширине плеч. Упражнение выполняется по команде воспитателя по одному. Объяснение, прыжки через нарты (3 затем 5шт), при этом колени врозь.</p> <p>Подвижная игра «Охотники и зайцы» Из числа играющих выбирается охотник, остальные зайцы. На одной стороне зала (площадки) отводится место для охотника, на другой — дом зайцев. Охотник ходит по залу, делая вид, что ищет следы зайцев, а затем возвращается к себе. Зайцы выпрыгивают из кустов и прыгают на двух ногах</p>		<p>Воспитатель напоминает, что надо следить на сильный толчок ногами, ноги согнуть в коленях - врозь, повторяют по 2 раза, осуществлять зрительный контроль.</p> <p>Руки на пояс, спина прямая</p> <p>Выполняют по одному. 1 попытка 3 нарты, 2-3 попытка прыжки через 5 нарты.</p> <p>Следить за толчком вверх. колени врозь. Приземление между нартами. Прыгать без остановки до конца.</p>
--	--	--	---	--	---

			<p>(или на правой и левой поочередно) в разных направлениях. По сигналу: Охотник» — зайцы убегают в дом, а охотник бросает в них мяч (в руках у него два-три мяча). Те, в кого он попал, считаются подстреленными, и он забирает их в свой дом. После каждой охоты на зайцев охотник меняется, но не из числа пойманных.</p>		<p>Для проведения данной игры (во избежание травм) лучше использовать самодельные мячи, сшитые из кусочков ткани.</p>
--	--	--	--	--	---



Национальный (эвенкийский) вид спорта «прыжки через нарты»