План – конспект

показательного физкультурного занятия (с элементами аэробики)

в разновозрастной средней – старшей группе

МБДОУ детский сад №29 ст.Новоминской.

Автор – Рекало Татьяна Сергеевна, воспитатель МБДОУ детский сад №29.

Программные задачи.

 Упражнять детей в разных видах ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед, скрестным шагом, гусиным шагом, шагом с высоким подниманием колен) и бега (широким шагом, боковым галопом, поскоками). Развивать выносливость, умения четко выполнять движения под музыку и менять движение в соответствии с характером музыки. Продолжать учить детей лазать по гимнастической лестнице, правильно производя захват планки руками. Совершенствовать умение детей скользить по гимнастической скамье на животе, подтягиваясь руками; подлезать боком под дугу. Упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперед, в сохранении равновесия. Развивать ловкость и быстроту в беге врассыпную.

Оборудование.

 Шведская лестница, гимнастическая скамья, веревка диаметром 3см, нетрадиционное физоборудование: мягкие кольца диаметром 40см, многофункциональная мягкая лесенка.

План проведения.

1. Аэробика. Включает в себя вводную часть занятия и общеразвивающие упражнения.

Прежде, чем начинать заниматься с детьми аэробикой, необходимо тщательно продумать упражнения, которые педагог будет предлагать детям, и музыкальное сопровождение к ним. Например, если это ходьба – музыка ритмичная, в умеренном темпе, а если бег, поскоки – темп музыки увеличивается. Необходимо тонко чувствовать смену музыкального рисунка, чтобы вовремя менять запланированные движения. Музыку подобрать и «нарезать» в соответствии с упражнениями, которые будут предлагаться детям для выполнения. Продолжительность музыкальной «нарезки» должна соответствовать требованиям программы той возрастной группы, для которой она создается.

 Вводная часть данного занятия включает в себя разные виды ходьбы (см. программные задачи), затем бег и, после бега, снова ходьба для восстановления дыхания и настроя на следующий этап, и перестроение для выполнения общеразвивающих упражнений (ОРУ).

 ОРУ построены в соответствии с методикой физвоспитания детей дошкольного возраста:

* упражнения для верхнего плечевого пояса;
* упражнения для туловища;
* упражнения для ног
* прыжки
* упражнения на восстановление дыхания.

 По окончании аэробики дети упражняются в выполнении основных видов движений:

* лазание по гимнастической стенке произвольным способом, перелезание на другой пролет и спуск вниз, не пропуская реек;
* ходьба по канату приставным шагом;
* скольжение по гимнастической скамье на животе, подтягиваясь руками;
* подлезание боком под дугу;
* прыжки из обруча в обруч с продвижением вперед.

 В конце занятия проводится подвижная игра по выбору педагога, упражнения на восстановление дыхания и ЧСС.

ВНИМАНИЕ!

Во время занятий с детьми аэробикой необходимо правильно дозировать нагрузку и учитывать группы здоровья детей.

 Хочется отметить, что для успешной подготовки и проведения аэробики необходима слаженная работа педагога и музыкального руководителя.

 Физкультурные занятия и утренние гимнастики с использованием аэробики очень нравятся детям и всегда проходят «на ура»!