Занятие по физкультуре в младшей группе

группа «Здоровячок».

Тема: «Необыкновенный мяч».

Задачи:1. Продолжать выполнять различные общеразвивающие упражнения с

мячом; прокатывание мяча через воротики; провести игру «Поищем

необыкновенный мяч».

2. Охрана и укрепление здоровья ребенка с целью нормального

функционирования всех органов и систем организма.

3. Воспитание культурно – гигиенических навыков.

Инвентарь: мячи по количеству детей, гимнастическая скамейка, воротики.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Части  занятия | Содержание занятия | Дозировка | Методические  указания |
| Вводная  Часть  Основная  часть  Заключит.  часть | Физ. инструктор вместе с детьми входит в зал, берет мешок с мячами, выбрасывает мячи из мешка, один остается в мешке.  Физ. инструктор: «Берите по одному мячу. Ой! Посмотрите, какой – то необыкновенный мяч остался. Мы его в мешке оставим.  1.Построение в круг с мячами в руках.  Друг за другом пойдем, мячи над головой в руках несем, облачко плывущее достанем. Даже на носочки встанем. Тянемся вверх повыше, мячики к облачку поближе.  2.В другую сторону повернемся, к мячам грудкой прижмемся и друг за другом по кругу бегом.  3.Подошли к скамейке, мячи по скамейке прокатили, катить до конца скамейки.  4. Встали свободно, удобно.  Мячи возле себя положили. Присели, как бы спрятались и встали.  5. Перешагиваем через мячи вперед – назад.  6.Прыжки на двух ногах вокруг мяча  1.Мячи подняли. Удары мяча об пол и ловля его.  2. Прокатывание мяча в воротики.  Что же это я совсем забыла, ведь в мешке мяч остался. Я достану его из мешка. Вот он какой зеленый с черными полосками. Что это, мяч? Правильно, это арбуз. Я его осторожно полажу на пол. Смотрите! Он тоже катится. Как мяч круглый. Мы его в группу возьмем и съедим. Этот мяч не резиновый, он на грядке рос. Наверное, вкусный . За обедом мы и узнаем. | 40 – 50сек  40 – 50сек.  3 – 5раз.  5 – 7раз  6 – 8раз.  8 – 12раз.  10 – 20сек.  5 – 8раз. | Ручки прямые, голову не наклонять, тянемся вверх  Бежать легко, весело  Мяч ладошкой поправлять, чтобы он не упал.  Выполнять полный присед.  Мяч ногой не задевать, ноги выше поднимать.  Прыгать легко на носках.  Стоять нужно за чертой, катить мяч двумя руками. |

Занятие по физкультуре в средней группе.

Тема: «Идут осенние дожди».

Задачи: 1. Оздоравливать организм ребенка с помощью имитационных движений и

действий;

2. Совершенствовать гигиенические навыки детей в игровой обстановке;

3.Упражнять в равновесии.

Инвентарь: длинные веревки, канат, гимнастическая скамейка, детские зонтики (по

количеству детей )

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части занятия | Содержания занятия | Дозировка | Методические указания |
| Вводная часть  Основная  Часть  Заключи-  тельная  часть | Физ. инструктор : «Подойдите к окнам. Посмотрите, что вы видите? А теперь повернитесь ко мне, подойдите и расскажите, что вы увидели». (Дети отвечают то, что они увидели в окно.)  Физ. инструктор: «Молодцы, ребята! Вы много увидели, а значит сможете много сделать. Все, что вы увидели, повторим в движениях и действиях.»  ***Упражнения на имитацию движений***.  1. Потягивание – проснулись, потрите кулачком глаза, потянитесь, еще потянитесь вверх.  2. Вращение ладонями – мойте лицо, вращение ладонями перед лицом в одну и в другую сторону.  3.Массаж кисти – попеременное круговое потирание : левой правую, правой левую.  4. Похлопывание - по шейке, очень нежно.  5. Натираем себя «полотенцем» - поглаживание рук, туловища и ног.  6. Надеваем кофточку, платье , брюки, носки, ботиночки и т.д.  А теперь, ребята, возьмите зонтики и мы отправимся в детский сад.  1.Ходьба с пятки, обходя листики.  2. Перепрыгивание через лужи, отталкиваясь одной ногой.  3. Бег с зонтиками на передней части ноги.  4. Ходьба с закрытыми зонтиками.  5.Махи зонтами вправо, влево.  6. Прыжки на двух ногах.  Положите зонтики в сторону, постройтесь в одну колонну.  1.Ходьба по веревочке, держать равновесие.  2. Ходьба по гимнастической скамейке, по свистку приседая и по свистку вставая идти дальше.  Это упражнение повторить с зонтиками.   1. Встать в круг, с зонтиками в руках.   Под музыку «Дождливая пора» мы будем танцевать, изображая различные движения с зонтиками. | 1 -2мин.  6 – 7мин.  7 – 8мин.  2 – 3мин. | Подходя к окну не толкайте друг друга, внимательно смотрите и выберите самое интересное для вас.  Выполняя потягивание поднимайтесь на носки, не сильно трите глаза.  Не надо дотрагиваться до лица ладонью, разминаем плечевой и запястные суставы.  На руку не давить, очень нежно поглаживать руку.  Очень нежно похлопайте по шее и сильнее по спине.  Внимательно смотрите вперед и не наступайте на листики, зонтик держать над головой.  Держите дистанцию не наталкивайтесь друг на друга.  Выполняя махи крепче держите зонтик.  Поставьте руки в стороны, держите равновесие, старайтесь не упасть, голову вперед не наклоняйте. Приседая держите спину и голову прямо.  Можно движения повторять за мной, а можно придумывать самим. |

*Конспект занятий по физкультуре в старшей группе*

*БТИ – «Кругосветное морское путешествие»*

*СМИ – «В дебрях Амазонки»*

*Преобладающий основной двигательный режим – лазательный. С использованием стандартных гимнастических лестниц и скамеек, а также – малых мячей.*

*Физ. инструктор – «капитан». Начинается занятие со слов: «Ну и помотал же нас шторм ночью! Хорошо, что мы миновали те скалы и на мель не наскочили». Матросы – дети выбираются на берег на четвереньках.*

***1 упр. «Долгожданный берег».*** *«После долгих дней и ночей, выдержав жестокий*

*шторм, наше судно быстрым течением вынесло на*

*отмель в дельте реки Амазонки, самой полноводной*

*реки в мире .Нам придется подождать прилива, чтобы*

*наш корабль мог продолжить свой путь к островам*

*Огненной Земли. А пока отправимся в глубь леса, чтобы*

*найти чистую родниковую воду».* ***2 упр. «В поисках тропы».***  *Ходьба на корточках с опорой на руки.*

***3 упр. «Вижу просвет».*** *Передвижения на корточках с прямой спиной и без ручной*

*опоры.*

***4 упр. «По бревнышкам».*** *Передвижения на высоких четвереньках, руки опираются*

*на скамейки. «А вот и тропинка стала вырисовываться*

*впереди – это бревна и коряги, уложенные в определенном*

*порядке: кто – то здесь умело поработал. Это местные*

*жители – аборигены.»* ***5упр. «Вышли на тропу».*** *Дети переходят в положение прямостояния и выполняют*

*ходьбу: вдоль скамеек, обходя скамейки, переступая через*

*них.*

*Но вот отряд приближается к лесу.*

***6,а упр. «С ветки на ветку».*** *Передвижение на относительно небольшой высоте*

*приставными шагами .После прохождения нескольких*

*лестничных пролетов дети спускаются на землю и*

*выполняют ходьбу различными способами с*

*использованием гимнастических скамеек, которые*

*имитируют тропу, мостики, бревна и т.д.*

***6,б упр «Все выше и выше».*** *Передвижения приставными шагами усложняются*

*посредством увеличения высоты поручня, по которому*

*они должны передвигаться*

***7 упр «Колючие баобабы».***  *Лазание по лестницам вверх – вниз змейкой, будто*

*перелезая через колючие ветки, отмеченные на верхних*

*перекладинах лестниц тесемкой красного цвета.*

***8 упр «Непреодолимые препятствия».*** *Передвижения по лестницам приставными*

*шагами в сторону – вверх с касанием*

*ладошкой вершины (верхнего поручня*

*лестницы, обозначенной тесемкой синего*

*цвета).*

*Матросы поранили ладошку одной руки («укололи»)*

***9 упр «Поранили руку»***  *Передвижение на средней высоте приставными шагами,*

*держась только одной рукой (в следующем круге меняется*

*положение рук).*

*В этом месте педагог знакомит детей с лечебными растениями, например, алоэ, а также более доступный подорожник.*

***10 упр «Бананчики»*** *Передвижение по рейкам лестниц на средней высоте с*

*переноской различными способами мячей- «бананчиков».*

*Постепенно мячики из одной корзины перекочевывают в другую*

*корзину.*

*А кто это поднял веселый шум на ветках деревьев? Да-да, это они, известные лакомки и веселушки – обезьянки!*

***11 упр «Танец на ветках»*** *Передвижения по рейкам лестниц на средней высоте*

*с поворотом вокруг вертикальной оси и*

*соответствующим перехватыванием руками.*

*Веселые обезьянки возвращаются на свои высокие ветки, а дети машут дружно им руками. «Но вот ветви слегка расступились, и у всех дух захватило: внизу прямо под ними открылся взгляду глубочайший скалистый каньон, т.е. глубокое ущелье. Назад дороги нет. Необходимо двигаться дальше.*

***12 упр «Над пропастью»*** *Передвижение по рейкам лестниц, спиной к ним, на*

*средней высоте, производя верхний кистевой захват.*

*Но в некоторых случаях ветки могут стать опасными и помешать продвижению вперед. Ой, поскользнулся, такие , скользкие, мокрые ветки. Придется нам пробираться через эти заросли.*

***13 упр «Скользкие ветки»***  *Передвижения приставными шагами по рейкам на*

*средней высоте с умышленным «соскальзыванием»*

*ног и зависанием на руках. Ноги при этом оказываются*

*без опоры.*

*Постепенно джунгли стали сереть, а затем и темнеть – день приходит к концу, и отряду нужно поторапливаться к своему кораблю.*

***14 упр «Бег по веткам»*** *Беговые движения по рейкам лестниц, придерживаясь*

*руками и постепенно продвигаясь приставными шагами.*

*Отряд добрался до источника пресной воды. Моряки наполняют фляги пресной водой, собирают ягоды и быстрым шагом направляются к берегу.*

***15 упр «Возвращение на берег»***  *Движение быстрым шагом.*

*Вдруг сзади угрожающе зашевелились кусты, раздался хищный рык. Ребята прибавили шагу – с хищниками опасно иметь дело, ведь именно сейчас, к вечеру, многие из них выходят поохотиться.*

***16 упр «Встреча с хищником»***  *Выполняется ускоренная ходьба с постепенным*

*переходом на «тихий бег» на носках.*

*Шум и шорох приближался.*

***17 упр «Уходим от погони»*** *Быстрый бег с элементами прыжков «через ветки и*

*кочки».*

*Нам удалось уйти от преследования, вот что значит иметь быстрые ноги, они могут выручить в некоторых трудных жизненных ситуациях.*

*Занятие заканчивается и дети выходят из зала.*

*Занятие по физической культуре в подготовительной группе.*

*Тема: «Элементарные действия игры в баскетбол».*

*Задачи. Учить детей вести мяч, продвигаясь вперед .Совершенствовать навыки*

*ловли – передачи мяча. Упражнять в умении быстро реагировать на*

*сигналы.*

*Инвентарь: мячи и обручи по количеству детей, свисток, 2 – 3 флажка разного*

*цвета.*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *Части*  *занятия* | *Содержание занятия* | *Дозировка* | *Методические*  *указания* |
| *Вводная часть*  *Основная*  *Часть*  *Заключител.*  *часть* | *Построение в одну шеренгу, ходьба в колонну, проходя взять мячи. Перестроение из одной колонны в*  *круг.*  *Общеразвивающие упражнения 1.Потягивание*  *2.Мяч в верху, наклоны в стороны.*  *3.Наклоны вперед, мяч впереди*  *прогнуться*  *4.Сед ноги врозь, наклоны мяч вперед*  *5.Приседание мяч вперед, встать мяч вниз*  *6.Мяч на полу, прыжки через мяч.*   1. *Ведение мяча на месте, не глядя на него.*   *Физ. инструктор показывает флажки разного цвета, дети должны, не останавливаясь, посмотреть и сказать, какого цвета флажок он показывает.*   1. *Ведение мяча правой и левой рукой, продвигаясь произвольно по площадке.* 2. *Подвижная игра «Займи свободный круг»*   *Передача мяча разными способами: двумя руками от груди – на близкое расстояние,*  *одной рукой от плеча – бросая дальше.*  *Игра малой подвижности «Съедобный – несъедобный»*  *Дети становятся полукругом, физ. инструктор бросает им мяч (не по очереди) .Перед броском он говорит: «съедобный» или «несъедобный», а дети должны назвать овощи и т. д. или предметы, которые нельзя есть.*  *Построение в одну шеренгу. Вспомнить чем занимались и что узнали нового.*  *Занятие закончено.* | *30с.-1мин.*  *3 – 4раз.*  *6 – 8раз.*  *8 – 10раз.*  *8 – 10раз.*  *10 -12раз.*  *9 – 10раз*  *3 – 4раза*  *каждой рукой.*  *3 мин.*  *8 мин.*  *3мин.*  *30с. – 1м.* | *Равнение по линии, спина прямая. Брать мяч, не толкая друг друга.*  *Вдох через нос, полный выдох через рот. Потягиваясь подняться выше на носки, посмотреть вверх.*  *Наклоняясь не сгибать колени.*  *Приседая держать спи-*  *ну ровно.*  *Отскок мяча должен быть на уровне колена, вести мяч сбоку от ноги*  *Можно смотреть на мяч. Вести мяч надо толкая вниз, не наклоняясь слишком вперед.*  *Играть в бодром темпе*  *Внимательно слушать*  *физ.инструктора* |

*Педсовет*

*Тема: «Модель адаптивного дошкольного учреждения».*

*Ноябрь – 2011г.*

*Использование спортивных игр и упражнений с*

*дошкольниками на прогулке.*

*Спортивные игры и упражнения играют важную роль в физическом воспитании ддетей старшего дошкольного возраста. В любое время года они проводятся ппреимущественно на свежем воздухе, что, несомненно имеет большое значение для з закаливания и укрепления здоровья дошкольников. С помощью спортивных игр дети у осваивают разнообразные навыки, приобретают нравственно – волевые качества: р решительность, самостоятельность, смелость, выносливость. С учетом этого в с старшей группе и подготовительной были поставлены задачи:*

*1 – сохранение и укрепление здоровья детей.*

*2 – обучение элементам спортивных игр и упражнений с целью развития*

*Функциональных возможностей.*

*3 – совершенствование физических и нравственно – волевых качеств.*

*4 – повышение двигательной активности детей в течение дня.*

*Для решения поставленных задач в условиях детского сада создана вариативная*

*физкультурно – игровая среда, которая способствует развитию таких качеств,*

*как ловкость, внимание, память. Игры, игровые упражнения и двигательные*

*задания планируются в течение года в зависимости от сезона и погодных условий.*

*В теплое время года большое значение уделяется обучению детей играм с*

*элементами футбола, баскетбола, волейбола.*

*Коллективные игры с мячом создают благоприятные условия для воспитания*

*положительных нравственно – волевых черт детей. Ребенок понимает, что с*

*мячом действуют все, а не он один.*

*Упражнения даются с постепенным усложнением. Например, в баскетболе,*

*отрабатывают – ведение мяча правой и левой на месте, затем в движении*

*и с изменением направления. Закрепляются все изученные элементы в подвижных играх, например, «Чья команда больше?» проводится на меткость и четкость бросания мяча в корзину. Альтернативным вариантом может стать следующее задание: по сигналу воспитателя первые участники бросают мяч стараясь попасть в корзину, ловят его , передают следующему, а сами обегают выставленные ориентиры и становятся в конец колонны.*

*Для формирования разнообразных двигательных навыков зимой детям предлагается скольжение на пластиковых бутылках и катание на санках. В игре «Кто дальше прокатится» дети соревнуются друг с другом, прокатываясь на расстояние до 8 -10м. Скольжение на пластиковых бутылках как на коньках, «Кто быстрее.*

*Следует применять разные способы организации спортивных игр и упражнений (фронтальный, группово, индивидуальный), а также комбинированный с учетом индивидуальных особенностей двигательной активности детей. Исходя из специфики некоторых упражнений используются поточный и индивидуальный способы их выполнения.*

*Спортивные игры и упражнения желательно организовывать по подгруппам, сформированным с учетом двигательной активности детей. Каждая подгруппа выполняет свое задание. Например, дети первой группы (с высокой и средней двигательной активностью) выполняют упражнения, требующие концентрации внимания, координации и ловкости. Дети второй подгруппы (с низкой двигательной активностью) упражняются в разных видах прыжков через скакалку.*

*Обучение детей спортивным играм и упражнениям доказало их положительное влияние на развитие двигательной сферы детей.*

*Так гиперактивные дети стали быстрее и качественнее выполнять двигательные задания, учатся управлять своим поведением. А у малоподвижных детей появился интерес к спортивным играм и упражнениям, возникло желание участвовать в коллективных соревнованиях, улучшились показатели физической подготовленности.*

*Таким образом, разработанная система спортивных игр и упражнений способствует положительной динамике состояния здоровья детей старших дошкольников.*