**Физкультурное занятия с учётом гендерного подхода**

**в подготовительной группе**

**Программные задачи:**

- закрепить виды ходьбы и бега: на носках, приставным шагом, сгибая ноги назад, прыжки в высоту, бег приставным шагом;

- закрепить ранее разученные навыки: прыжки через кубики и набивные мячи, ползание по лестнице, прыжки через скамейку, ползание по-пластунски, ходьбу по гимнастической скамейке, лазанье на гимнастическую стенку;

- совершенствовать умение сохранять равновесие, стоя на одной ноге;

- формировать двигательные навыки, правильную осанку;

- использовать дифференцированный подход;

- развивать творческий подход при выполнении знакомых упражнений;

- закрепить знание видов спорта;

- воспитывать смелость, организованность, выдержку, дружеские отношения в коллективе.

**Оборудование:**

- гимнастические скамейки;

- лестница;

- набивные кубики;

- набивные мячи;

- обручи;

- следы;

- ладошки;

- подвесные снежки;

- стойки для ползания;

- гантели;

- ленточки;

- карточки с изображением видов спорта.

**I. Вводная часть.**

Построение.

**1**. Ходьба обычная.

**2**. Бег обычный.

**3**. Ходьба на носках.

**4**. Бег с захлёстыванием голени  назад.

**5**. Ходьба на пятках.

**6**. Бег с подпрыгиванием и доставанием до бубна.

**7**. Ходьба приставным шагом боком.

**8**. Бег приставным шагом боком.

**9.** Ходьба обычная.

**II. Основная часть.**

**ОРУ с гантелями (для мальчиков)**

**1. “Круговые движения головы”**

И.П. - о.с; в руках гантели.
В: поочередные круговые движения головы в правую и левую сторону.
Д: 4 повтора по 2 раза, Т: средний, Дых: произвольное.
М.У: хорошо вращаем шею, спину держим прямо.

**2. “Вращения кистями рук”**

И.П. – о.с. в руках гантели.
В: 1-2-3-4-круговые вращения кистями рук вправо, 5-6-7-8-круговые вращения кистями рук влево.
Д: 8 раз, Т: средний, Дых: произвольное.
М.У: корпус держим прямо, дышим носом.

**3. “Повороты туловища”**

И.П: ноги на ширине плеч, руки перед грудью согнуты в локтях.
В: 1-2 поворот вправо, 3-4 поворот влево.
Д: 8 раз, Т: средний, Д: произвольное.
М.У: спина прямая, корпус не наклоняем.

**4. “Наклоны вперёд”**

И.П. – ноги на ширине плеч, руки к плечам.
В: 1-3 наклон вперёд, коснуться гантелями пола, 2-4 вернуться в исходное положение.
Д: - 8раз, Т – ср, Д – произвольное.
М.у: колени не сгибаем, наклоняемся ниже. Молодцы.

**5. “Приседания”**

И.П. о.с, гантели к плечам.
В: 1-3 полный присед, спину держим прямо.
2-4 вернуться в исходное положение.
Д: 8раз, Т – средний, Д – произвольное.
М.У: спину держим прямо, смотрим вперёд, дышим носом, выполняем полный присед.

**6. “Выпады в сторону”**

И.П. – широкая стойка, руки в стороны.
В: 1-3 выпад в правую сторону, руки вперёд. 2-4 вернуться исходное положение.
Д: 8раз, Т: - ср. Д: - произвольное.
М.У: пружинистый делаем выпад, ноги, как можно ставим шире. Молодцы.

**7. “Отжимания от пола”**

И.П. принять положение лёжа, упор рук о пол, гантели лежат рядом.
В: выполняем 5 отжиманий от пола.
М.У: ноги как струночки натянуты, сгибаются только руки в локтях.

**8. Прыжки на месте, с гантелями в руках.**

**ОРУ с лентами (для девочек)**

 **1. «Вверх-вниз»**

 И.п. - о.с. 1 - руки вверх, посмотреть на ленты; 2 - и.п.

2. **«Рисуем солнышко»**

И.п. - о.с. Круговые движения одной рукой, потом другой.

3. **«Выпад вправо»**

И.п. - о.с. 1 - выпад в правую сторону, руки в стороны. 2 - и.п. 3 - 4 то же в другую сторону. (5 раз).

4. **«Покажи»**

И.п. - о.с. 1 -выпад вперед, руки вперед, 2-и.п. (5 раз).

5. **«Наклон»**

И.п. - о.с. 1 - 4 наклоны вперед, коснуться пола; 5 - и.п. (5 раз).

6. **«Хлопок»**

И.п. - о.с. 1 - поднять согнутую в колене ногу, хлопок руками; 2 - и.п.

7. **«Приседание»**

 И.п. - о.с. 1 - присесть, руки в стороны; 2 – встать (5 раз).

8. **«Наклонись и достань»**

И.п. - сидя на полу. 1 - 4 наклон вперед, коснуться носков; 5 - и.п.

9. **«Прыжки»**

И.п. - о.с. 1 - прыжок, ноги врозь, руки в стороны; 2 - и.п.

**Основные виды движений:**

**мальчики**

**1.**     Лазание на гимнастическую стенку.

**2.**     Прыжки через набивные кубики.

**3.**  Ползание по-пластунски.

**4**.  Прыжки через скамейку с правой и с левой стороны.

**девочки**

**1.**     Ходьба по гимнастической скамейке любым способом, проходя через подвесные снежки.

**2.**     Прыжки через набивные мячи.

**3.**     Ползание по лестнице.

**4.**     Наклон, не сгибая колени, стоя на «следах», доставая до «ладошек».

**Подвижная игра «Найди квадрат»**

Дети выполняют:

1.    Подскоки, по сигналу находят голубой квадрат, сохраняя равновесие на одной ноге.

2.    Прыжки на одной ноге, по сигналу находят коричневый квадрат.

3.    Прямой галоп, по сигналу найти два квадрата разного цвета.

4.    Бег спиной вперёд, по сигналу встать на четыре квадрата одного цвета руками и ногами.

**III. Заключительная часть.**

**Малоподвижная игра:**Дети идут колонной друг за другом по краю ковра, называют виды спорта, которые изображены на карточках:

1.    Справа в верхнем углу.

2.    Справа в середине.

3.    В верхнем углу впереди.

4.    В верхнем углу сзади.

Назвать зимние виды спорта:

 - фигурное катание;

 - хоккей;

 - лыжи;

 - биатлон;

 - прыжки с трамплина;

 - конькобежный спорт;

 - сноубординг.

 Назвать летние виды спорта:

 - футбол;

 - баскетбол;

 - лёгкая атлетика;

 - велосипедный спорт;

 - плавание;

 - воздухоплавание;

 - роликовый спорт;

 - серфинг.