КОНСПЕКТ ОТКРЫТОГО ФИЗКУЛЬТУРНОГО ЗАНЯТИЯ

 В МОУ ПРОГИМНАЗИИ «ОСТАФЬЕВО» НА МЕТОДИЧЕСКОМ ОБЪЕДИНЕНИИ ИНСТРУКТОРОВ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ ПОДОЛЬСКОГО РАЙОНА

8. 02.2011 года

ЗАНЯТИЕ: ФИЗКУЛЬТУРНОЕ

ТЕМА: ОБУЧЕНИЕ ДЕТЕЙ ХОДЬБЕ НА ЛЫЖАХ

ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ: 10.30. -11.00.

МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ: СПОРТИВНАЯ ПЛОЩАДКА

ГРУППА: СТАРШАЯ ГРУППА

КОЛИЧЕСТВО ДЕТЕЙ: 11ЧЕЛОВЕК

ФОРМА ОДЕЖДЫ: СПОРТИВНАЯ ОБЛЕГЧЕННАЯ

ПРОВОДИТ: ВОСПИТАТЕЛЬ ПЛАХОТНЮК ЖАННА ВАЛЕРЬЕВНА.

ПРОГРАММНЫЕ ЗАДАЧИ:

- Учить ходить скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину.

- Упражнять в ходьбе скользящим шагом, добиваясь правильной посадки лыжника с одновременным перенесением веса тела с одной ноги на другую, удлиняя шаг, согласовывать работу рук и ног при ходьбе на лыжах без палок.

- Закреплять навык поворотов переступанием на месте.

- Совершенствовать функции равновесия и координации движений, при ходьбе на лыжах.

5. Воспитывать интерес к занятию, желание заниматься ходьбе на лыжах.

ПОСОБИЯ: лыжи по количеству детей; лыжные палки «ворота» 6 шт, «змейка» 6 шт; теннисные мячи – по 2 шт. каждому, в правую, левую руки; флажки- по 2 шт. каждому, в правую, левую руки; гимнастические палки по количеству детей; свисток.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | ХОД ЗАНЯТИЯ | Дозировка | УКАЗАНИЯ |
| ВВОДНЯЯЧАСТЬ | Дети подходят к лыжам и надевают.Построение в одну шеренгу.Упражнения на лыжах:- попеременное приподнимание то левой, то правой ноги с лыжей;- стоя на двух лыжах, опуститься в полуприсед и затем подняться; - поочередное поднимание и опускание носка при небольшом сгибании ноги в колене;- поочередное поднимание и опускание пятки лыжи при небольшом сгибании ноги в колене; - поднимание согнутой ноги вперед с расположением и удержанием лыжи параллельно лыжне; - стоя на чуть согнутых в коленях ногах и немного наклонив туловище, поочередные махи прямыми руками вперед (до уровня глаз) и назад (немного дальше бедра); - небольшой выпад вперед правой, затем левой ногой; - поочередный выпад вперед с махом то левой, то правой рукой вперед и назад при разноименном сочетании работы рук и ног; - приставные шаги в сторону(5 шагов влево и 5 шагов вправо).- повороты переступанием на 360\*- прыжки на месте с ноги на ногу; - прыжки-подскоки на месте на двух лыжах;  | 10 сек5 – 6 раз5 – 6 раз5 – 6 раз6-7 раз6-7 раз5 - 6 раз5 -6 раз2 раза2 раза7-8раз7-8 раз | Воспитатель помогает.«Погрели ноги»Сохранять лыжу в горизонтальном положении.«Пружинка»Сохранять равновесие, взмах рук вдоль туловища.«Погрели носки »«Погрели пятки »«Аист»«Лыжник»сохранить равновесие, координировать движение рук.Тело немного наклонено вперед.разноименное сочетание работы рук и ног;«Нарисуй гармошку»«Нарисуй солнце»«Пингвины»«Зайцы» |
| ОСНОВНАЯЧАСТЬ | Учить ходить скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину.- ходьба по прямой, руки за спиной.- ходьба с приседанием, под звуковой сигнал- скользящие шаги, заложив руки за спину, неся в прямых руках комочки снега (мячи).Упражнять в ходьбе скользящим шагом- Скользящие шаги, ритмично поднимать и опускать гимнастическую палку;- скользящие шаги с широким ритмичным размахиванием руками и характерной для лыжника амплитудой; - тоже по кругу; - «змейкой» - вокруг лыжных палок.-пройти под воротами Подвижная игра «Поменяй флажки»Каждый ребенок по сигналу должен пройти расстояние 10 м с флажком в руках до флажка и на его место поставить другой флажок(поменять их местами) и следовать к старту. Выигрывает ребенок , который быстрей выполнил задание. | 2 раза2 раза2 раза2 раза2 раза1 круг7-8 палок6-7 «ворот»3-4 раза | При передвижение по лыжне, дети останавливаются и закрепляют поворот переступанием на месте на 180\*.разноименное сочетание работы рук и ног;Сосредоточить внимание на положении рук и ног, сохранить равновесиеТяжесть тела переносится на правую лыжу и делается толчком правой ноги до полного ее выпрямления. скольжение то на правой, то на левой ноге. Движение руки согласуется с движением ног.Координировать движение рук и ног.После прохождения «ворот» выпрямляться.Игра по принципу «Поменяй предмет»Следить за качеством выполнения. |
| ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯЧАСТЬ | «Идите за мной»Дети ходят по лыжне по кругу скользящим шагом за воспитателем.Итог занятия. | 3 мин30\* | Ребята что мы с вами делали на занятии? |

Программа воспитания и обучения в детском саду под редакцией М.А Васильевой, В.В.Гербовой, Т.С. Комаровой.

А.В. Кенеман.; Д.В. Хухлаева ; Теория и методика физического физического воспитания детей дошкольного возраста.

М.П.Голощекина. Лыжи в детском саду.

Т.И.Осокина. Физическая культура в детском саду.

В.Г.Фролов. Г.П.Юрко. Физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста.

В.Г. Фролов. Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке.

Игрушки и пособия для детского сада, под редакцией В.М. Изгаршевой.

А.И.Фомина. Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду.

Э.Й.Адашкявичене. Спортивные игры и упражнения в детском саду.

Б.Л.Дружинин. Как поставить ребенка на лыжи.

Е.Н. Вавилова. Укрепляйте здоровье детей.

Г.Ленерт. И.Лахман. Спортивные игры и упражнения для детей дошкольного возраста.

Р.В. Тонкова- Ямпольская. Т.Я.Черток. Ради здоровья детей.

Под редакцией А.В.Кенеман. М.Ю.Кистяковской,Т.И.Осокиной. Физическая подготовка детей 5-6 лет к занятиям в школе.

Е.Черенкова. Зимние праздники и игры для детей.

Н.А.Силюк.Т.Л.Дадонова. Зимние физкультурные праздники для детей дошкольного возраста.