конспект основной образовательной деятельности по физической культуре в подготовительной группе "Путешествие в королевство мальчиков и девочек"

Программные задачи.

Образовательные.

Закрепить виды ходьбы и бега: на носках, приставным шагом, сгибая ноги назад, прыжки в высоту, бег приставным шагом, прыжки через кубики и набивные мячи, ползание по лестнице, прыжки через скамейку, ползание по-пластунски, ходьбу по гимнастической скамейке. Совершенствовать умение сохранять равновесие, стоя на одной ноге. Формировать двигательные навыки, правильную осанку.

Развивающие.

Развивать творческий подход при выполнении знакомых упражнений.

Воспитательные.

 Воспитывать смелость, организованность, выдержку, дружеские отношения в коллективе.

 Оборудование: гимнастические скамейки; лестница; набивные кубики; набивные мячи; муха на палочке; геометрические фигуры из кожи.

Ход занятия.

I. Вводная часть.

Построение. Ходьба обычная. Бег обычный. Ходьба на носках. Бег с захлёстыванием голени назад. Ходьба на пятках. Бег с подпрыгиванием и доставанием до мухи. Ходьба приставным шагом боком. Бег приставным шагом боком. Мальчики – «раки». Девочки – «гусеницы» Ходьба обычная.

II. Основная часть. ОРУ с набивным мячом с использованием гимнастической скамейки (мальчики).

1. “Поднимись»”

И.П. – стоя продольно на скамейке, ноги вместе, мяч в прямых руках внизу.

 1-2- подняться на носки, мяч вверх; 3-4 – и.п. Повторить 6-7 раз.

2. “Наездники”

И.П. – сидя верхом на скамейке, ноги согнуты, руки с мячом впереди.

 1-2- согнув руки, мячом коснуться груди; 3-4 – и. п. Повторить 6-7 раз.

3. “Наклоны туловища”

И.П - сидя верхом на скамейке, ноги согнуты, руки с мячом за головой .

 1 - наклониться вправо, коснуться локтем правого бедра; 2- и. п. 3-4 – то же влево. Повторить 6-7 раз

4. “Качалка”

И.П. – лежа на животе продольно на скамейке, мяч в руках. Ступнями и мячом касаться пола.

 1-2 поднять руки и ноги вверх, прогнуться в спине; 3-4 вернуться в исходное положение. Повторить 6-7 раз.

 5. “Приседания”

И.П.- стоя на скамейке, ноги на ширине плеч, руки с мячом внизу.

 1-2 присесть с мячом в руках;

 3-4 вернуться в исходное положение. Повторить 6-8 раз

6. “Подними ноги”

И.П. – сидя продольно на скамейке, мяч зажат ступнями, руки в упоре сзади.

 1-2 поднять ноги вверх; 3-4 – опустить и вернуться исходное положение. Повторить 5-6 раз

7. Прыжки вокруг скамейки с мячом в руках.

ОРУ с резиновым мячом с использованием гимнастической скамейки (девочки).

1. “Поднимись»

И.П. – стоя продольно на скамейке, ноги вместе, мяч в прямых руках внизу.

 1-2- подняться на носки, мяч вверх; 3-4 – и.п. Повторить 6-7 раз.

2. “Наездники”

И.П. – сидя верхом на скамейке, ноги согнуты, руки с мячом впереди.

 1-2- согнув руки, мячом коснуться груди; 3-4 – и. п. Повторить 6-7 раз.

3. “Наклоны туловища”

И.П - сидя верхом на скамейке, ноги согнуты, руки с мячом за головой .

 1 - наклониться вправо, коснуться локтем правого бедра; 2- и. п. 3-4 – то же влево. Повторить 6-7 раз

4. “Качалка”

И.П. – лежа на животе продольно на скамейке, мяч в руках. Ступнями и мячом касаться пола.

 1-2 поднять руки и ноги вверх, прогнуться в спине; 3-4 вернуться в исходное положение. Повторить 6-7 раз.

 5. “Приседания”

И.П.- стоя на скамейке, ноги на ширине плеч, руки с мячом внизу.

 1-2 присесть с мячом в руках;

 3-4 вернуться в исходное положение. Повторить 6-8 раз

6. “Подними ноги”

И.П. – сидя продольно на скамейке, мяч зажат ступнями, руки в упоре сзади.

 1-2 поднять ноги вверх; 3-4 – опустить и вернуться исходное положение. Повторить 5-6 раз

7. Прыжки вокруг скамейки с мячом в руках.

Основные виды движений:

мальчики

1. Прыжки через набивные мячи.

2. Ползание по-пластунски.

3. Прыжки через скамейку с правой и с левой стороны.

девочки

1. Ходьба по гимнастической скамейке любым способом.

2. Прыжки через набивные кубики.

3. Ползание по лестнице.

Подвижная игра «Найди фигуры»

III. Заключительная часть.

Малоподвижная игра: «Мальчишки и девчонки»