Конспект

Проведения комплекса работы

по физическому воспитанию

детей подготовительного возраста

в 1-ой половине дня

Подлесных Ирина Андреевна

2014

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Форма работы | Задачи | | | Оборудования | Содержание | Дозировка | Методика проведения | Примечание |
| оздоровительные | образовательные | воспитательные |
| Утренняя гимнастика | - Создать у детей радостное настроение  -улучшать двигательную активность детей; | -учить правильно, выполнять упражнения в комплекса утренней гимнастика. | - воспитывать умение выполнять упражнения в коллективе. | -мяч | Выполнение комплекса  Утренней гимнастики  **1часть**  -Построение в шеренгу.  - Ходьба обычная.  - Ходьба на носках.  - Ходьба с заданием(широким шагом перекаты с пятки на носок, высоким подниманием прямых ног и руг(важная птица).  - Бег обычный.  - Ходьба обычная + дыхательное упражнение  **2 часть**  **«Передай не потеряй»**  И. п.: стоя, ноги слегка расставить, мяч в одной руке. Переложить мяч из одной руки в другую впереди и за спиной вправо, затем вле­во.  **«Прятки»**  И.п.: стоя, ноги слегка рас­ставить, мяч в двух руках внизу. 1 — мяч за голову, «спря­тали мяч»; 2 — вернуться в исходное положение, сказать «Вот мяч!». Следить за тем, чтобы дети не опускали голову.  **«Юла»**  И.п.: сидя, ноги врозь, мяч на полу между ногами, правая рука на мяче. Вращательным движением кисти руки привести мяч в круговое движение. Затем выполнить то же левой рукой.  **«Прокати мяч ногами»**  И. п.: сидя, руки упор сзади, ноги согнуты в коленях, стопы ног на мяче 1 —2 — прокатить мяч вперед, выпрямить ноги; 3— 4 — вернуться в и. п.  **«Попрыгай»**  И. п.: стоя, ноги слегка рас ставить, мяч в правой руке. 10—12 подпрыгиваний, поворачиваясь вокруг себя с переходом на ходьбу. Переложит мяч в левую руку, 10—12 подпрыгиваний вокруг себя в другую сторону.  **3 часть:**  **-**Ходьба обычная + дыхательное упражнение. | По 10 шагов  30 сек  8упр.  5-6 в одну сторону, затем в другую  5-6 раз  5-6 раз  5-6 раз  3-4 раза, меняя направления и чередуя с ходьбой | **Провожу утреннею гимнастику: 1часть.**  Здороваюсь с детьми. И говорю сегодня мы поговорим о разных видах спорта.  Вместе с детьми проговариваем **«Спорт, ребята, очень нужен,**  **Мы со спортом крепко дружим!».** Проговорив слова, начинаем утреннюю гимнастику. Я говорю в одну шеренгу становись 1-2 . Ребята становятся в одну шеренгу, и потом я им говорю поворот на право 1-2 в обход по залу шагом марш! (1-2). Поднялись на носки идем как Лисичка закончили упражнение, а теперь делаем перекаты с пятки на носок и потом выполнив упражнение поднимаем с детьми прямые ноги и руки и идем как важная птица.  Все упражнения показываю и выполняю одновременно с детьми . Слежу за выполнением упражнений осанки и дыханием детей. Оцениваю тех детей, кто правильно сплавился с заданием, а кто ошибается, помогаю ему сделать это упражнение.  **2 часть:** Закончив упражнения, я стаю около корзины, где лежат мячи, дети идут по залу, и каждый ,доходя до меня берет по мячу, и идет по залу пока не возьмут все мячи. Я говорю направляющий стой раз- два, говорю на лево раз- два. На 1-3 рассчитайсь . 1 стоит на месте, второй встает за первым, третий за вторым. 1- делаю 8 шагов вперед, 2- делают 6 шагов вперед и 3- делают 3 шага вперед. Три колонны поворачиваются на право. Дети вытягивают руки с мячами вперед, для того чтобы не мешать друг другу. Я беру мяч называю упражнение и потом последовательно его показываю и объясняю.  Обращаю внимание на тех детей у которых не очень получается то или иное упражнение с мячом и если вижу, что ребенок затрудняется, то подхожу к нему и показываю как делать это упражнение.  **3 часть:**  Закончив упражнение, прошу всех повернутся на лево(1-2) за направляющем шагом марш (1-2) образовав шеренгу ,прошу по очереди доходить до корзины и класть мяч и идти по залу обычной ходьбой. Положив все мячи делаю с ними дыхательное упражнение. |  |
| Физкультурное занятие | -Укреплять мелкие мышцы рук;  -Улучшать двигательную активность детей.  - Улучшать работу легких.  - Повысить двигательную активность детей;  - укрепить мышцы ребенка;  Улучшить кровообращение.  - Укрепить мышцы ребенка;  - Улучшить работу легких. | -Развивать у детей ловкость движения с предметами, быстроту реакций, выносливость, ориентировку в пространстве, внимание;  - Закреплять умения детей бегать с использованием малого мяча;  - Учить детей выполнять разные упражнения с предметом(мячом).  - Развивать у детей ловкость, внимание.  -Развивать у детей внимательность. | - Воспитывать умение выполнять упражнение в коллективе;  - Приучать детей к правилам и четка, их выполнять.  - Вызвать эмоциональное удовлетворение, отклик и желание участвовать в занятии;  - Воспитывать доброту, отзывчивость, желание помогать друг другу.  - Воспитывать интерес к коллективной игре;  -Воспитывать желания играть, соблюдая правила;  -Воспитывать чувство коллективизма. | бубен  - бубен  -музыка  мячи, музыка обручи  музыка,  мяч | Построение в шеренгу  Поворот на право- построение в колонну.  1.Ходьба на носках в колонне по одному, на 1 поднять прямые руки над головой, на 2 в стороны, 3 опустить руки.  2. Ходьба на пятках руки за головой. Следить, чтобы дети держали спину прямо, не опускали голову вниз.  3. Медленный бег; бег с изменением направления по сигналу.  4. Ходьба. Дыхательное упражнения в движении. 1-вдох, руки вверх; 2- выдох руки вниз.  Предлагаю взять мячи.  ***2 часть ОРУ***:  **1«Передай не потеряй»**  И. п.: стоя, ноги слегка расставить, мяч в одной руке. Переложить мяч из одной руки в другую впереди и за спиной вправо, затем вле­во.  **2«Прятки»**  И.п.: стоя, ноги слегка рас­ставить, мяч в двух руках внизу. 1 — мяч за голову, «спря­тали мяч»; 2 — вернуться в исходное положение, сказать «Вот мяч!».  **3«Юла»**  И.п.: сидя, ноги врозь, мяч на полу между ногами, правая рука на мяче. Вращательным движением кисти руки привести мяч в круговое движение. Затем выполнить то же левой рукой.  **4«Прокати мяч ногами»**  И. п.: сидя, руки упор сзади, ноги согнуты в коленях, стопы ног на мяче 1 —2 — прокатить мяч вперед, выпрямить ноги; 3— 4 — вернуться в и. п.  **5«Попрыгай»**  И. п.: стоя, ноги слегка рас ставить, мяч в правой руке. 10—12 подпрыгиваний, поворачиваясь вокруг себя с переходом на ходьбу. Переложит мяч в левую руку, 10—12 подпрыгиваний вокруг себя в другую сторону.  **ОД**  **1.«Жучок»**  И. п.: сидя, с опорой на стопы впереди, руки сзади за спиной, ноги вместе, согнуты в коле­нях, мяч на животе. Ползти, продвигаясь вперед, сгибая и выпрямляя ноги. **2«Муравей»**  Ползание с опорой на предплечье и колени, мяч в двух руках впереди.  **3 «Воробей»**  И.п.: стоя, мяч зажат между стопами ног, руки внизу. Прыжки на носках с продвижением вперед, не теряя мяч.  **П.И «Мой веселый звонкий мяч»**  **3 часть**  П.И. малой подвижности«Брось и поймай» | 6-8 сек.  6-8 сек.  1,5мин  4-6 раз  5-6 в одну сторону, затем в другую  5-6 раз  5-6 раз  5-6 раз  3-4 раза, меняя направления и чередуя с ходьбой  2-3 раза  1-2 раза  1 раз  3 раза  2-3 раза | **1 часть**  Даю команду: «В одну шеренгу становись!» Дети строятся в шеренгу. Рассказываю о том, что сегодня мы будем спортсменами и выполнять интересные упражнения с мячом.  Даю команд «на – право, раз- два!» В обход по залу шагом марш, раз- два.  Даю распоряжение:  «идем на носках!» при этом показываю выполнение этого вида ходьбы, напоминаю, что руки прямые, колени не сгибать.  Даю распоряжение: «идем на пятках руки за головой!», при этом показываю выполнения этого вида ходьбы, напоминаю, что руки за головой держим прямо и не сгибаем, носок тянем вверх.  Даю распоряжение: «Бегом марш!» напоминаю, что дышим носом, руки согнуты в локтя, соблюдаем расстояние.  Даю команду: «Шагом марш» . Дети останавливаются и идут шагом делая дыхательное упражнение. Слежу, чтобы все поднимали прямые руки и делали вдох на счет 1- и на 2 опускали прямые руки и делали выдох.  Закончив упражнения, я стаю около корзины, где лежат мячи, дети идут по залу, и каждый ,доходя до меня берет по мячу, и идет по залу пока не возьмут все мячи. Я говорю направляющий стой раз- два, говорю на лево раз- два. На 1-3 рассчитайсь . 1 стоит на месте, второй встает за первым, третий за вторым. 1- делаю 8 шагов вперед, 2- делают 6 шагов вперед и 3- делают 3 шага вперед. Три колонны поворачиваются на право. Дети вытягивают руки с мячами вперед, для того чтобы не мешать друг другу. Я беру мяч называю упражнение и потом последовательно его показываю и объясняю.  **2 часть: Передай не потеряй»**  Сначала даю название упражнения. Затем показываю один раз его выполнения под счет. Затем говорю: «Упражнение начинай»  1-2 под счет выполняют его вместе с детьми, после этого они выполняют упражнение сами под счет.  Слежу за правильностью выполнения. Объясняю, что в данном упражнении мяч держим в одной руке и стараемся переложить из одной руки в другую сначала вперед, а потом перекатить его за спиной так , чтобы он не упал.  **«Прятки»**  Слежу за тем, чтобы ноги были расставлены на ширена плеч, руки с мячом прямые. Слежу за тем, чтобы дети не опускали голову. Объясняю, что спина должна быть прямая.  **«Юла»**  Объясняю, что это упражнение делается сидя , мяч держим в руке. Ноги врозь , правая рука у нас лежит на мяче. И делаем круговые движения кистями рук. Слежу, чтобы упражнение выполняли правильно и не сгибали колени.  **«Прокати мяч ногами»**  Объясняю, что руки сзади упираются в пол, ноги должны быть согнуты и стопы ног лежат на мяче, на счет 1 прокатываем мяч вперед, 3 возвращаем его обратно. Слежу за выполнением упражнения и если допускают ошибки я поправляю.  **«Попрыгай»**  Объясняю, что когда вы будете выполнять прыжок с мячом вокруг себя, а потом переходить на ходьбу вы должны мяч держать так, чтобы он не упал при прыжке.  «Первый этап спортсмена преодолели, теперь переходим к следующему».  Сначала говорю, что это упражнение выполняется сидя и называю его. Руки сзади за спиной, ноги вместе мяч в согнутых коленях. Мы ползем вперед и одновременно выпрямляем ноги. Слежу, чтобы ребенок выпрямлял ноги, касаясь ими пола.  Объясняю, что теперь нам надо встать на колени, мяч в двух руках впереди и по счету продвигаемся вперед как муравьи  Показываю, что следующее упражнение выполняется, стоя взяв мяч в руки и зажать его между стопами ног. И на счет 1,2,3 начинать прыгать вперед как воробьи.  Выполнив упражнения спортсменов можно сказать, что мы готовы стать настоящими спортсменами. Но, чтобы зафиксировать наш результат мы с вами поиграем в игру «**мой веселый звонкий мяч.»**  Объясняю правила игры .  Сейчас вы все будете маленькими мячами, а, я буду большим мячом, который будет вас ловить.  Зал разделен на две части, на одной части будут домики(обручи) маленьких мячей, а на другой будет жить большой мяч т.е. я.  Я читаю стихотворение и пока читаю вы прыгаете по всему залу  **Мой веселый звонкий мяч, Ты куда помчался вскачь? Желтый, красный, голубой, Не угнаться за тобой!**  (С. Маршак)  и как только я говорю  «Ловлю!, я прокатываю мяч в сторону детей , а дети убегают с мячами в руках в обручи «домики», находящиеся в другом конце зала. Если большой мяч касается кого-либо, ребенка, то он садится на скамейку. Игра продолжается пока не поймаю 4 детей и потом выбираем водящего того кто был самым ловким.  **3 часть.**  Молодцы ребята! Вы стали настоящими спортсменами, и теперь мы можем поиграть в вами.  Я вместе с детьми встаю в круг беру мяч и кидаю его другому ребенку при этом называя его имя.(например Я кидаю Ване, он ловит, потом говорит имя Маша и она ловит мяч и т.д пока все не поймают мяч.  Молодцы ребята ! Сегодня мы увидели, какие вы быстрые, смелые и сильные.  **Он лежать совсем не хочет. Если бросить, он подскочит. Чуть ударишь, сразу вскачь, Ну, конечно – это ...  (Мяч)**  Вручаю каждому ребенку «медаль спортсмена» за участие. | Фронтальное    Фронтальная  Фронтальная |
| Прогулка  Индивидуальная работа | -Создать у детей радостное настроение.  - Улучшить двигательную активность детей.  - Укрепить мышцы детей.  - Улучшить двигательную активность детей.  - Создать у детей радостное настроение.  - Улучшить мышцы детей.  - Повысить двигательную активность детей;  - укрепить мышцы ребенка;  Совершенствовать двигательные умения и навыков детей.  Совершенствовать физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности | - Закрепления умения сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте.  - Закреплять у детей умения ловить мяч руками.  Совершенствовать физические качества в двигательной деятельности.  - Закреплять у детей умение передавать мяч за спиной, не кидая его.  - Закрепить у детей умение играть по правилам и не нарушать их.  -Закреплять у детей умение держать мяч в руках и между стопами ног.  - Закреплять умения прыгать с предметом на двух ногах. | -Приучать детей к правилам игры и четко соблюдать их.  - Вызвать в детях желание играть в команде.  - Воспитывать доброе отношение детей друг к другу.  - Вызвать желание играть, соблюдая правила.  - Вызвать эмоциональное удовлетворение, отклик и желание участвовать в игре  -Формирования правильной осанки, умения осознанно выполнять движение.  -Формирования правильной осанки, умения осознанно выполнять движения. | Мяч  Мяч  мяч  Мяч  Мяч | Подвижная игра «Школа мяча»  Игра малой подвижности «У кого мяч»  «Мой веселый звонкий мяч»  «Попрыгай»  «Воробей» | 2-3 раза  2-3 раза  3 раза  2-3 раза  2-3 раза | Говорю: Ребята, сейчас мы с вами поиграем в новую игру, которая называется «школа мяча» Сейчас я вам объясню правила игры. Нам понадобится небольшой мяч в подгруппе. Я буду говорить задания, а вы их по очереди будете выполнять. Если успешно справитесь с первым задание, мы перейдем к следующему заданию .Если ребенок ошибся он передает мяч другому. При продолжении игры он начинает с того движения, в которого ошибся.  **Виды движения:**  1. Подбросить мяч вверх и поймать его двумя руками. Подбросить мяч вверх и, пока он совершает полет, хлопнуть в ладоши перед собой.  2. Ударить мяч о землю и поймать его двумя руками. Ударить мяч о землю, одновременно хлопнуть в ладоши перед собой и поймать его двумя руками.  3. Стать лицом к стене на расстоянии 2—3 шагов от нее, ударить о нее мяч и поймать его двумя руками.  4. Бросить мяч о стену, подождать, пока он стукнется о землю, отскочит от нее, а затем поймать.  5. Чеканить мяч о землю до 5 раз почередно правой и левой рукой.  Слежу за выполнение каждого движения и если, что помогаю.  Дети встают в круг вместе со мной, и выбирается водящий. Мы вспоминаем правила : Водящий становится в центре круга, остальные придвигаются плотно друг к другу, руки у всех за спиной. Водящий старается угадать, у кого мяч. Он говорит стоп и на того на кого укажет, выставляет в перед обе руки ладонями вверх. Если водящий угадал, он берет мяч и становится в круг, а тот, у кого найдет мяч, начинает водить.  Объясняю правила игры .  Сейчас вы все будете маленькими мячами, а, я буду большим мячом, который будет вас ловить.  Зал разделен на две части, на одной части будут домики(обручи) маленьких мячей, а на другой будет жить большой мяч т.е. я.  Я читаю стихотворение и пока читаю вы прыгаете по всему залу  **Мой веселый звонкий мяч, Ты куда помчался вскачь? Желтый, красный, голубой, Не угнаться за тобой!**  (С. Маршак)  и как только я говорю  «Ловлю!, я прокатываю мяч в сторону детей , а дети убегают с мячами в руках в обручи «домики», находящиеся в другом конце зала. Если большой мяч касается кого-либо, ребенка, то он садится на скамейку. Игра продолжается пока не поймаю 4 детей и потом выбираем водящего того кто был самым ловким.  Провожу индивидуальную работу с Максимом, Лизой, Аней. Объясняю еще раз, как правильно делать упражнение и показываю его. Если дети поняли, то пращу их показать это упражнение и если есть затруднения, то помогаю и объясняю еще раз.  Повожу индивидуальную работу с Полиной, Машей, Иваном. Показываю еще раз как правильно надо прижимать мяч двумя ногами, а потом вместе с мячом прыгать. Они смотрят, и после показа спрашиваю, поняли ли как надо прыгать с мячом в ногах. Если да, то я им отчерчиваю линию, где они начнут и линию где они закончат. И затем по очереди они прыгают , а я смотрю внимательно за каждым выполнением их движения. | Небольшими группами  Фронтальная  Индивидуальная  Индивидуальная |