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 комплексаУтренней 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 шагов30 сек8упр.5-6 в одну сторону, затем в другую5-6 раз5-6 раз 5-6 раз3-4 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-музыкамячи, музыка обручимузыка,мяч | Построение в шеренгуПоворот 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.1,5мин4-6 раз5-6 в одну сторону, затем в другую5-6 раз5-6 раз 5-6 раз3-4 раза, меняя направления и чередуя с ходьбой2-3 раза1-2 раза1 раз3 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 муравьиПоказываю, 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 ФронтальнаяФронтальная |
| ПрогулкаИндивидуальная 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. | МячМячмячМячМяч | Подвижная игра «Школа мяча»Игра малой подвижности «У кого мяч»«Мой веселый звонкий мяч»«Попрыгай»«Воробей» | 2-3 раза2-3 раза3 раза2-3 раза2-3 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 группамиФронтальнаяИндивидуальнаяИндивидуальная |