Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребенка - детский сад № 30 «Цветик - семицветик»

Конспект занятия по реализации ОО «Физическое развитие» в подготовительной к школе группы

Автор: Буренкова Е. А. инструктор по физической культуре.
МДОУ «Центр развития ребенка - детский сад №30 «Цветик -

Вологда 2023

Цель занятия: формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.
Задачи:
Образовательные:
-учить выполнять упражнения с массажным мячом.
-закреплять умения и навыки в метании, прыжках, совершенствуя технику выполнения.
-укреплять своды стопы.
-укреплять здоровье детей, формировать красивую осанку.
-учить быстрому перестроению и переходу от снаряда к снаряду.
-формировать элементарные математические представления: закреплять знания цифр от 0 до 12, определять предыдущее и последующее.
Развивающие:
-развивать устойчивость вестибулярного аппарата. Совершенствовать координацию движений.
-способствовать развитию самоконтроля и самооценки в процессе организации разных форм двигательной активности.
Воспитательные:
-воспитание у детей воли к победе, взаимовыручку.

Используемые технологии: здоровьесберегающие технологии.
Реализация образовательных областей «Физическое развитие», «Познавательное развитие».

Оборудование: коврики резиновые, две гимнастические скамейки, велотренажеры, мячи массажные (по количеству детей), обручи (по количеству детей), набивные мячи (2 шт.), карточки с цифрами, мячи резиновые (диаметр 12 см.)
1.Ход занятия **Вводная часть**
(5-6 мин.)
Построение в шеренгу. Здравствуйте ребята. Сегодня у нас занятие, которое не похоже на предыдущие, физкультура вместе с математикой. Мы будем не только заниматься спортом, но и повторим счет и цифры до 12.Научимся выполнять упражнения с массажным мячом, повторим упражнения в метании, прыжках. Выполнение команд «Равняйсь», «Смирно», « По порядку рассчитайся».

«Направо за направляющим в обход по залу шагом марш».
Ходьба обычная (чередование ходьбы с ходьбой без задания)
- ходьба выпадами
- ходьба на носках крестным шагом, руки на поясе
- ходьба на пятках руки, руки вперед

Бег в колонне с выполнением задания на сигнал:
1 свисток, упор присев;
2 свистка, боковым галопом;
3 свистка, стойка на носках, руки вверх;
4 свистка, смена направления бега.

Упражнения на восстановление дыхания. Перестроение в три колонны.

II. Основная часть (20 мин.)

1. Комплекс ОРУ с массажным мячом.

«Колючий ёж»

И.п. стойка, сомкнув ноги, мяч в согнутых руках.

Катать мяч ладонями вверх и вниз.

Количество повторений 10- 12 раз.

«Удержи мяч»

И.п. средняя стойка, мяч вперед в обеих руках.

1- положить мяч под подбородок и прижать;

2 - руки в стороны;

3- взять мяч в руки;

4- и.п.

Количество повторений 4 - 5

«Наклоны»

И.п. широкая стойка, руки в стороны, мяч в правой руке.

1- поворот влево;

2- наклон вниз, за левой ногой переложить мяч в левую руку;

3- выпрямиться руки в стороны;

4- вернуться в и.п., мяч в левой руке.

То же в другую сторону.

Количество повторений 4-5

«Переложи мяч»

И. п. сед ноги вместе, руки в стороны, мяч в правой руке.

1 -поднять правую ногу, передать под ногой мяч в левую руку;

2- и.п., мяч в левой руке;

3 - поднять левую ногу, передать мяч в правую руку под спиной;

4- и.п.

Количество повторений 4-5

«Подними мяч»

И.п. лежа на животе, сомкнутые руки вперед под подбородок, мяч в правой руке, ноги прижаты к полу.

1- поднять верхнюю часть туловища, руки в стороны;

2 - руки назад, передать мяч в правую руку за спиной;

3 - руки в стороны;

4- вернуться в и.п.

То же с другой руки.

Количество повторений 4-5 «

Приседания»

И.п. основная стойка, мяч в правой руке.

1- присесть, руки через стороны вверх, переложить мяч в левую руку;

2- встать в и. п.;

3- присесть, руки через стороны вверх, переложить мяч в правую руку;

4- встать в и. п.

Количество повторений 6 раз.

«Прыжки» - (дети самостоятельно ведут счет).
И.п. широкая стойка, руки в стороны, мяч в правой руке.
1,3-прыжком соединить ноги и руки, переложить мяч в левую руку;
2,4 - прыжком вернуться в и.п., переложить мяч в правую руку.
Прыжки чередовать с прокатыванием мяча сводами стоп вперед, назад, по кругу.
Количество повторений 3 раза по 8 прыжков.
«Снежок»
И.п. стойка, сомкнув ноги, мяч плотно зажат ладонями на уровне груди.
1 - и.п., вдох;
2,3,4,- медленный выдох, надавливать на мяч поочередно руками, имитируя лепку снежка.
Количество повторений 2- 3
Переход на круговую тренировку по карточкам с изображением цифр обозначающих номер снарядов

2. По сигналу инструктора дети переходят к следующему снаряду, делятся по 2 чел. на каждой станции 1- 6 станций (12 человек).
Продолжительность 1,5 мин. на станции, 10 сек. на переходы.

Основные виды движений:

- перепрыгивание скамейки боком в упоре на руки (сделать 8 прыжков через скамейку, обратно ходьба с восстановлением дыхания).
-бросок мяча о стену правой рукой от плеча, ловля двумя руками.
- балансировка на набивном мяче и приседание на нем.
- перепрыгивание, маленькой скамейки боком и прямо приземляясь, на коврики (6 прыжков обратно ходьба с восстановлением дыхания).
- велотренажеры.
- лежа у гимнастической стенки держась пальцами ног за нижнюю рейку, руки за головой, садиться и ложиться без помощи рук (сделать 26 раз)

3. Подвижная игра « Передай мяч».

Дети стоят по кругу и передают друг другу мяч, произнося слова:

Раз, два, три!
Мяч скорей бери!
Четыре, пять, шесть!
Вот он, вот он здесь!
Семь, восемь, девять!
Кто бросать умеет? - Я.

На каждое слово дети передают мяч; У кого на «я» окажется в руках мяч, выходит на середину и говорит: «Раз, два, три, беги!» После этих слов дети разбегаются, а стоящий в середине бросает мяч в ноги убегающих. Тот в кого попал мяч выходит из игры и выполняет индивидуальное задание на дидактических ковриках (счет в пределах 12)

III.Заключительная часть (3- 4 мин.)

Игра малой подвижности «Собери игрушки».
Дети стоят по кругу в обруче. В середине круга лежат «игрушки». По

команде раз, два, три, игру начни, ребята на носках идут за «игрушками», берут их пальцами ног и на пятках относят к себе в обруч. Когда все предметы собраны, играющие считают количество собранных игрушек.

Итог занятия.

Построение в одну шеренгу.

Инструктор. Ребята вам понравилось занятие? Давайте теперь вспомним, что мы делали (дети называют).