

Конспект занятия по физкультуре в подготовительной группе «Я вырасту здоровым»

Инструктор по физической культуре
Топоркова Виктория Евгениевна

Цель:

Укрепление и сохранение здоровья детей через физкультурное занятие.

Задачи:

Оздоровительные:

- продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения ;
- способствовать укреплению дыхательной системы детей

Образовательные:

- закреплять умение легко ходить в разных последовательностях и бегать, реагировать на сигнал воспитателя;
- совершенствовать ползание- под дугу правым и левым боком группируясь в «комочек» не касаясь верхнего края дуги ;
- закрепить умение выполнять кувырок вперед;
- совершенствовать двигательные умения и навыки детей

Развивающие:

- развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость;
- совершенствовать умение детей чётко реагировать на команды воспитателя, соблюдать заданный темп в ходьбе и беге;

Воспитательные:

- воспитывать самостоятельность в выполнении упражнений и активность в играх – эстафетах, привить детям чувство ответственности перед товарищем в командных упражнениях.

Методические приёмы

- показ упражнений ребёнком
- словесные указания, напоминания, поощрения;
- использование музыкального сопровождения.

Материалы и оборудование: гимнастическая скамья, дуга, кегли, пары мячи, обручи, муз сопровождение.

Планируемый результат: дети проявляют интерес и желание заниматься физической культурой, сформированы навыки и умения ползать под дугу, продвигаться между предметами не задевая их, проявляют интерес к играм – эстафетам, умеют чётко реагировать на команду воспитателя.

I. Вводная часть: 6 мин

Построение в шеренгу, приветствие.

Ребята, что такое здоровье, как его сохранить? Ответы детей

А кто знает стих о спорте?

Жа с мин

Для здоровья важен спорт,

Чтоб болезням дать отпор.

Нужно спортом заниматься,

И здоровым оставаться!

А вы хотите помочь своему здоровью стать еще крепче?

Разминка:

1. Бег в чередовании с ходьбой
2. Бег с изменением направления
3. Приставной шаг с изменением направления.
4. Перестроение в пары
5. Бег врассыпную

II. Основная часть: 20 мин

Перестроение в три колонны.

Образовательные упражнения с элементами народных танцев.

Музыкальное сопровождение.

Перестроение в шеренгу.

Основные виды движений

1. Бег змейкой между предметами. Усложнить для группы детей
2. Протягивание по гимнастической скамье на животе, на спине (хват рук сбоку). Усложнить для группы детей
3. Ходьба по гимнастическому бревну с предметом на голове.
4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.

5. Прохождение по наклонной доске. Усложнить для группы детей.
6. Кувырок вперед Усложнить для группы детей

Индивидуальная работа: помочь Мрату, Эмиру, Жасмин с выполнением кувырков. Помочь Дамиру в прохождении по гимнастической скамье.

Построение в две колонны

Ребята спортом мы занимались, а теперь вспомним про витамины

1. Эстафета «Витаминка» - проползти на животе.

III. Заключительная часть: масса ж- мячиками по количеству детей

Дыхательные упражнения

Подведение итогов.

Прощание детей