(cc) BY

Калашникова Юлия Васильевна
инструктор по физической культуре
МДОУ «Д/С ОВ №27»
п. Разумное, Белгородская область

КОНСПЕКТ ОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В СТАРШЕЙ ГРУППЕ «СПОРТИВНЫЕ ПОМОЩНИКИ: ГИМНАСТИЧЕСКАЯ ПАЛКА»

Аннотация*: данная методическая разработка непосредственной образовательной деятельности по физической культуре способствует развитию основных физических качеств. Продуманная мотивация, занимательные упражнения и подвижные игры позволит пробудить у детей интерес к физической культуре, доставят им удовольствие от движения.*

Ключевые слова*: гимнастическая палка, скамейка, игра.*

Задачи:

1. Продолжать упражнять детей в различных видах ходьбы и бега.

2. Закреплять умение детей перестраиваться во время движения в 3 колонны.

3. Совершенствовать навыки равновесия во время ходьбы по гимнастической скамье боком приставным шагом.

4. Закреплять навыки владения мячом.

5. Развивать внимание, ловкость в подвижной игре «Быстро возьми»

6. Продолжать работу по формированию правильной осанки, профилактике плоскостопия.

Оборудование: гимнастическая скамья, гимнастические палки и мячи по количеству детей, верёвочная лестница, кегли.

Место проведения: спортивный зал.

Ход занятия

I. Вводная часть

Построение в одну шеренгу. Приветствие. Перестроение в колонну по одному.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Ходьба обычная.

Ходьба на носках, руки вверх.

Ходьба на пятках, руки за голову.

Ходьба с изменением направления движения по сигналу.

Бег в среднем темпе с изменением направления движения по сигналу.

Бег приставным шагом (правым, левым боком)

Переход на обычную ходьбу.

Упражнения на восстановление дыхания (руки вперёд, вверх, в стороны).

По ходу движения взять гимнастические палки.

Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении.

II. Основная часть.

Комплекс общеразвивающих упражнений с гимнастической палкой:

1. И. п.: основная стойка, палка внизу; 1 – правую ногу на носок, палку вверх; 2 – вернуться в и. п., то же левой ногой, повторить (6–8 раз).

2. И. п.: ноги врозь палка вверху; 1 – опустить палку вниз за голову; 2 – вернуться в и. п., повторить (6–8 раз).

3. И. п.: стоя ноги слегка расставлены, руки опущены вниз, держать палку двумя руками ближе к концам 1 – наклониться положить палку на пол; 2 – вернуться в и. п.; 3- наклониться взять палку; 4 – вернуться в и. п., повторить (6–8 раз).

4. И. п.: широкая стойка ноги врозь; 1 – присесть на правую ногу, палку вынести вперёд; 2 – вернуться в и. п.; 3 – присесть на левую ногу, палку вынести вперёд; 4 – вернуться в и. п., повторить (6–8 раза).

5. И. п.: стоя серединой стопы на палке, руки на поясе; перекаты с пятки на носки и обратно

6. Прыжки: палка вверх, ног врозь; палка вниз, ноги вместе.

Упражнения на восстановление дыхания (поднять палку вверх вдох, опустить выдох)

Перестроение их колонны по три в колонну по одному для выполнения ОВД.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

1. Ходьба по гимнастической скамье боком приставным шагом, палка на лопатках; прыжки с продвижением вперёд (палка вверх, ноги врозь; палка вниз, ноги вместе); ходьба по верёвочной лестнице.

Способ организации поточный.

Игровые упражнения

2. «*Самый ловкий*». Построение в круг. Дети левой рукой вертикально держат палку, а в правой руке мяч. По сигналу бросают мяч о пол и ловят его одной рукой, стараясь не отпустить палку.

3. «*Самый сильный*». Дети делятся на пары. Становятся друг, напротив друга держась за край палки одной рукой. На одинаковом расстоянии от них с двух сторон стоят кегли. По сигналу дети пытаются достать рукой свою кеглю и перетянуть соперника на свою сторону. Кто первый достал кеглю тот победил.

Подвижная игра «*Быстро возьми*». Дети образуют круг и по сигналу выполняют ходьбу вокруг палок, лежащих в виде «солнца». Палок на две меньше, чем детей. На сигнал (свисток, команду «Быстро возьми!») – каждый играющий должен взять палку и поставить её перед собой. Тот, кто не успел, считается проигравшим.

III. Заключительная часть.

Игра малой подвижности. «*Зеваки*»

Дети идут по кругу друг за другом с гимнастической палкой в руке. По сигналу ведущего «Стоп!» останавливаются, стучат палкой о пол три раза, поворачиваются на 180 градусов и начинают движение в обратную сторону.

Рефлексия: ребята посмотрите, в нашем зале появилось два солнца грустное и весёлое. Если вам понравилось наше занятие с гимнастическими палками тогда подарите свои палочки весёлому солнышку, а если нет, то грустному.

Построение в одну шеренгу. Уход в группу.

Список литературы

1. Адашкявичене Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду. – М.: Просвещение, 1992.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

2. Воронова Е.К. Формирование двигательной активности детей 5–7 лет: игры – эстафеты. – Волгоград: Учитель, 2012.

3. Волошина Л.Н. Играйте на здоровье! Программа и технология физического воспитания детей 5–7 лет. – М.: АРКИМ, 2004. – 144 с.

4. Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2–7 лет. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. – 144 с.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)