

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ «МЫ СПОРТИВНЫЕ РЕБЯТА!»

Аннотация: в статье представлена методическая разработка занятия по физическому развитию детей дошкольного возраста. Автором разработан комплекс занятий, направленный на развитие физической активности детей.

Ключевые слова: физическое развитие, дети дошкольного возраста, спорт.

Задачи: упражнять в ходьбе и беге по кругу; прыжки через косички; упражнять в прокатывании обручей.

Материалы и оборудование: косички – 12 шт.; обручи – 6 шт.; карточки с цифрами (от 1 до 6), мат на каждого ребенка, магнитофон, аудиозапись, фортепиано.

Вводная часть	<p>За направляющим в одну линию становись! Ребята, мы сегодня не одни, у нас гости, давайте дружно скажем всем – «Здравствуйте!»</p> <p>Ребята, мы уже не раз с вами говорили о том, что сохранить и укрепить свое здоровье помогает человеку занятие физкультурой и спортом, а вы любите заниматься физкультурой? Дети, а вы бы хотели стать настоящими спортсменами? Как вы думаете, что нужно делать, чтобы стать настоящими спортсменами? Вы сегодня – спортсмены, а еще в нашем детском саду есть инструктор – тренер, как его зовут вы все знаете – Сергей Петрович.</p> <p><i>Дети:</i> Спорт ребятам очень нужен! Мы со спортом крепко дружим! Спорт – здоровье, спорт – помощник! Спорт – игра, физкульт – Ура!</p> <p>Тогда приступим к тренировке и начнем мы ее с разминки. Вы готовы? Группа, равняйся, смирно! За направляющим по залу шагом марш! (выполняются команды). Ходьба обычная в колонне друг за другом, ходьба на носках – руки на поясе; ходьба на пятках, руки за головой; легкий бег, ходьба с высоким подниманием колена, бег на носочках, переходим в обычную ходьбу стали в круг около ковриков.</p>	
---------------	---	--

<p>Основная часть</p>	<p>Спортсмены должны быть ловкими, для этого подойдите к коврикам, возьмите косички на руки, раскрываем коврики и встаем на середину ковра.</p> <p><i>ОРУ (с косичками)</i></p> <p><i>Моим помощником сегодня будет София С.</i></p> <p>1. И. п.- стойка ноги на ширине ступни, косички вниз.</p> <p>1) правую ногу отвести назад на носок, косичка вверх;</p> <p>2) вернуться в исходное положение. То же левой ногой.</p> <p>2. И. п.- стойка ноги на ширине плеч, косички вниз.</p> <p>1) косички вверх;</p> <p>2) наклон вправо;</p> <p>3) выпрямиться, косичка вверх;</p> <p>4) вернуться в исходное положение.</p> <p>3. И. п.- сидя, ноги врозь, косичка на грудь;</p> <p>1) косичку вверх;</p> <p>2) 2-наклон вперед, коснуться носков ног;</p> <p>3) выпрямиться, косички вверх;</p> <p>4) вернуться в исходное положение.</p> <p>4. И.п. – стойка в упоре на коленях, косичка вниз.</p> <p>1–2 – сесть справа на бедро, косичку вынести вперед;</p> <p>3–4 – вернуться в исходное положение.</p> <p>5. И. п. – лежа на животе, косички в согнутых руках перед собой.</p> <p>1–2 – прогнуться, руки выпрямить вперед- вверх;</p> <p>3–4 – вернуться в исходное положение.</p> <p>6. И. п. – основная стойка, руки свободно вдоль туловища, косичка на полу. Прыжки через косички вперед, назад.</p> <p>Упражнения на дыхание (вдох через нос и выдох через рот; положить косички и коврики на скамейку).</p> <p><i>Основные виды движений.</i></p> <p>(встать в одну линию).</p> <p>А теперь переходим к тренировкам, нам нужно разделить на две команды по цвету футболок (расстояние между детьми 3 м).</p> <p>1. Прыжки через косички с продвижением вперед и назад на носочках.</p> <p>2. Прокатывание обручей друг другу, стоя в шеренгах. Дети стоят в две шеренги, в руках у ребят одной шеренги обручи. Обруч надо поставить вертикально и, придерживая обод левой рукой сверху, а правой плавно оттолкнуть его, послать вперед по прямой навстречу своему партнеру.</p> <p>3. Пролезание в обруч прямо и боком. Пролезание в обруч выполняется также двумя шеренгами – одна группа детей держит обручи, а вторая упражняется в пролезании в обруч; затем ребята меняются ролями.</p> <p>Простой способ к танцевальному ритму с помощью цифр (от 1 до 6).</p> <p><i>Игра «Золотые ворота»</i></p> <p>Игроки – ворота говорят стихок, а цепочка должна быстро пройти между ними. Дети – «ворота» говорят:</p> <p>Золотые ворота, Пропускают не всегда.</p>	<p>6 раз</p> <p>по 3 раза в каждую сторону 5 раз</p> <p>по 3 раза в каждую сторону 5 раз</p> <p>в черед. с ходь. 4 раза</p> <p>3 раза</p> <p>3 раза</p> <p>3раза</p>
-----------------------	--	--

<p>Заключительная часть</p>	<p>Первый раз прощается, Второй – запрещается. А на третий раз. Не пропустим мы вас. (встать в одну линию) Молодцы, соревнования прошли отлично. Все вы проявили свою ловкость и находчивость. Вы настоящие спортсмены. Награждение</p>	
-----------------------------	---	--

Список литературы

1. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в средней группе / Л.И. Пензулаева. – М.: Мозаика-Синтез, 2014.
2. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплекс упражнений. Для занятий с детьми 3–7 лет / Л.И. Пензулаева. – М.: Мозаика-Синтез, 2016.