

Степанова Алена Ивановна

воспитатель

МАДОУ «Д/С «Родничок»

пгт Урмары, Чувашская Республика

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. <i>ОРУ (с косичками)</i> <i>Моим помощником сегодня будет София С.</i> 1. И. п.- стойка ноги на ширине ступни, косички вниз. 1) правую ногу отвести назад на носок, косичка вверх; 2) вернуться в исходное положение. То же левой ногой. 2. И. п.- стойка ноги на ширине плеч, косички вниз. 1) косички вверх; 2) наклон вправо; 3) выпрямиться, косичка вверх; 4) вернуться в исходное положение. 3. И. п.- сидя, ноги врозь, косичка на грудь; 1) косичку вверх; 2) 2-наклон вперед, коснуться носков ног; 3) выпрямиться, косички вверх; 4) вернуться в исходное положение. 4. И.п. – стойка в упоре на коленях, косичка вниз. 1–2 – сесть справа на бедро, косичку вынести вперед; 3–4 – вернуться в исходное положение. 5. И. п. – лежа на животе, косички в согнутых руках перед собой. 1–2 – прогнуться, руки выпрямить вперед- вверх; 3–4 – вернуться в исходное положение. 6. И. п. – основная стойка, руки свободно вдоль туловища, косичка на полу. Прыжки через косички вперед, назад. Упражнения на дыхание (вдох через нос и выдох через рот; положить косички и коврики на скамейку). <i>Основные виды движений.</i> (встать в одну линию). А теперь переходим к тренировкам, нам нужно разделить на две команды по цвету футболок (расстояние между детьми 3 м). 1. Прыжки через косички с продвижением вперед и назад на носочках. 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. 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. Простой способ к танцевальному ритму с помощью цифр (от 1 до 6). <i>Игра «Золотые ворота»</i> Игроки – ворота говорят стихок, а цепочка должна быстро пройти между ними. Дети – «ворота» говорят: 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>
-----------------------	---	--

Заключительная часть	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	
----------------------	--	--

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.