

Степанова Алена Ивановна

воспитатель

МАДОО «Д/С «Родничок»

пгт Урмары, Чувашская Республика

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ «ВОЛШЕБНЫЕ ЛИСТОЧКИ»

Аннотация: в статье представлен конспект физкультурного занятия для детей старшего дошкольного возраста, направленного на развитие координации, равновесия и ловкости с использованием нетрадиционного оборудования (бумажных листочков). Описаны структура занятия, включающая вводную, основную и заключительную части, а также игровые упражнения и задания на преодоление полосы препятствий.

Ключевые слова: физкультурное занятие, дошкольники, развитие координации, равновесие, ловкость, нетрадиционное оборудование, игровые упражнения.

Задачи: упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге врассыпную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (боком приставным шагом, с перешагиванием). Развивать ловкость в упражнениях с листочками.

Материалы и оборудование: обручи – 8 шт; веревка – 2 шт, листочки на каждого ребенка, корзина, магнитофон, аудиозапись.

Таблица

Вводная часть	За направляющим в одну линию становись! Ребята, мы сегодня не одни, у нас гости, давайте дружно скажем всем – «Здравствуйте!», чтобы у нас у всех он был добрым на весь день, потому что он начинает день. Посмотрите левым глазом, Посмотрите правым глазом. И двумя глазами сразу. Сделайте еще два раза. И зажмурьте оба глаза,	
---------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

	<p>А теперь потрем глаза И двумя глазами сразу открываем Скажем всем: «Физкульт – Ура!» Показываю лист белой бумаги. Листочек держим по широкой стороне за уголки крепко, поднимаем вверх, покружились и в стране фантазий очутились! А эти волшебные листочки в стране фантазий охраняют солдатики. За направляющим повернулись. Ходьба с листом бумаги. Что сделать, чтобы пронести листочек, не держа его руками? Бег с заданием: по сигналу поворот вокруг себя, боковой галоп, листок в двух руках впереди. Бег змейкой с листочками (поднять листочки вверх, воздушный змей). Ходьба. Встать в круг. Чтобы быть здоровым, делаем зарядку!</p>	
Основная часть	<p><i>ОРУ (с листочками)</i> <i>Моим помощником сегодня будет Варя Г.</i> <i>И. П.</i> – стойка ноги на ширине ступни, обе руки держат лист бумаги внизу, листочек держим по широкой стороне за уголки крепко. 1 – поднять руки с листом вперед; 2 – руки с листом вверх; 3 – опустить руки вперед; 4 – И. П.</p>	8 раз
	<p><i>И. П.</i> – стойка ноги на ширине плеч, руки с листочком в согнутых руках около груди. поворот туловища вправо, вытянуть руки вправо; <i>И.П.</i>; тоже в другую сторону; вернуться в исходное</p>	по 4 раза в каждую сторону

	положение.	
	3. <i>И. П.</i> – ноги на ширине плеч, лист в руках внизу. 1 – наклон вперед, положить лист на пол; 2 – выпрямиться, <i>И. П.</i> ; 3 – наклон вперед, взять лист; 4 – вернуться в исходное положение	6 раз
	4. <i>И. П.</i> – ноги на ширине плеч, руки с листочком перед собой в прямых руках. 1 – поднять правую ногу, согнутую в колене, коснуться листочка; 2 – вернуться в исходное положение; 3 – тоже с другой ноги; 4 – <i>И. П.</i> 5. <i>И. П.</i> – о. с, руки с листочком опущены вниз. 1 – присесть, вынести листочки вперед; 2 – встать, руки внизу	по 3 раза в каждую сторону
	6. <i>И. П.</i> – основная стойка, руки на поясе. Прыжки (прыжки на двух ногах вокруг листка в обе стороны)	6 раз
	Упражнения на дыхание, руки с листочками держим на уровне глаз и подуть.	в черед. с ходьбой
	<i>Основные виды движений.</i> Продолжается игра. А теперь переходим к тренировкам, нам нужно разделить на две команды по цвету футболок (расстояние между детьми 3 м). 1. Ходьба по веревке боком приставным шагом, лист держим над головой. 2. Листочки зажать между коленями, руки на поясе. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед через обручи	3 раза
	<i>Игра «Найди домик»</i> По сигналу «Пойдем гулять!» все бегают, играют танцуют. На сигнал «домой!» все бегут	3 раза

	обратно и занимают любое свободное место, кто место занять не успел, выбывает из игры	
	<i>Танец</i> – разминка с листочками в кругу. 3. Броски вверх снежных комочков одной рукой и ловля двумя руками.	3 раза
	<i>Самомассаж</i> «Мы капусту рубим» Мы капусту рубим, рубим (совершаем рубящие движения ребром ладони) Мы морковку трем, трем (прижимают кулачки к спине и трут)	3 раза
	Мы капусту солим, солим (точечно касаемся пальцами) Мы капусту мнем, мнем (тискаем спину всеми пальчиками) Сок капустный льем, льем (нежно гладим сверху вниз)	1–2 мин.
<i>Заключительная часть</i>	Встать в одну линию, покружились, покружились и в детский сад мы возвратились! Давайте поделимся впечатлениями. Что вам больше всего понравилось? Что для вас было новым? Молодцы, всем спасибо за участие. Все вы проявили свою ловкость и находчивость. Желаю всем крепкого здоровья!	3 раза

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.