Учебно-тренировочное занятие по физической культуре «Спортплощадка» (старшая группа)

Презентацию подготовила Щеткова М.В., инструктор по физической культуре МАОУ ДОД детский сад «Сказка» корпус «Дюймовочка»

Учить детей:

- •проходить или пробегать между двумя линиями (15 см), не наступая на них;
- •сохранять равновесие во время отведения прямой ноги вперед, в сторону, назад.

Закреплять умения:

- •прыгать с продвижением вперед с зажатыми между ногами предметом;
- •прыгать через качающуюся скакалку с небольшого разбега.

Совершенствовать умения:

- •ходить скрестным шагом;
- •ходить в разных построениях;
- •бегать, высоко поднимая колени;
- •ползать по скамейке на животе и на спине, подтягиваясь руками;
- •ходить с переступанием через палку (веревку), поднятую на 20-25 см от пола.

Оборудование:

Скакалка (веревка) длинная, палка гимнастическая (длина 2-2,5 м)— 4 шт., скамейка гимнастическая — 2 шт., мел, дощечка (30x30 см), окрашенная с одной стороны в черный цвет, мешочек с песком — 2 шт.

Водная часть

Ходьба:

- на носках, руки вверх;
- на пятках, руки согнуты в локтях, за спиной;
- на внешней стороне стопы, руки на поясе;
- скрестным шагом, руки на поясе;
- спиной вперед, руки произвольно.

Перестроение в пары

Ходьба парами:

- приставным шагом вперед;
- приставным шагом лифом друг к другу, взявшись за руки;
- спиной друг к другу, взявшись за руки.

Перестроение в колонну

Бег:

- высоко поднимая колени;
- обычный.

Дыхательное упражнение

Перестроение в две колонны

Общеразвивающие упражнения

И.п.: лежа на спине

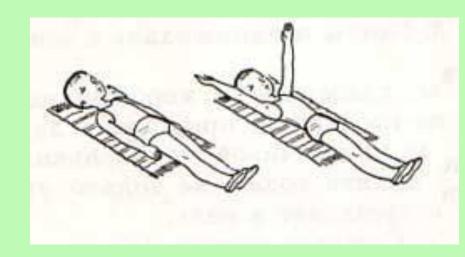
1 – поднять руки вперед;

2 – руки вверх, положить их на пол за головой;

3 – руки вперед;

4 - и.п.

(6-8 pa₃)

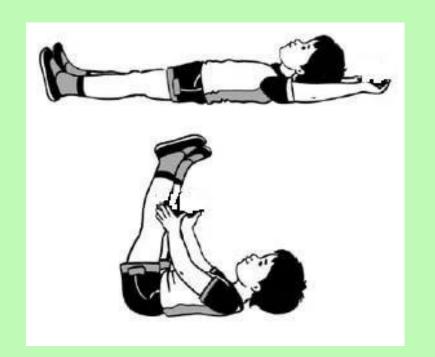


И.п.: лежа на спине, руки за головой.

1- поднять правую руку и левую ногу вперед, коснуться носка ноги;

2 - и.п.

То же другой рукой и ногой. (по 3-4 раза)



И.п.: лежа на животе, руки под подбородком.

1- захватить руками голени;

2- 3 – прогнуться;

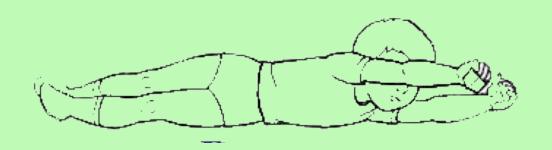
4- и.п.

(5-6 pa₃)



И.п.: лежа на животе, руки вытянуты перед собой. 1-2- перекатиться на бок, затем на спину; 3-4- перекатиться на бок, затем на живот.

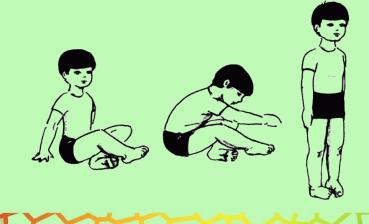
(6-8 pa₃)



И.п.: лежа на спине, руки произвольно. Имитация езды на велосипеде. (4 раза по 10 сек.)



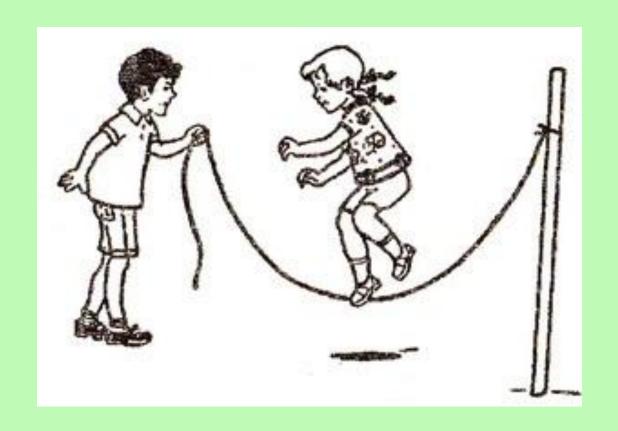
И.п.: сидя, ноги скрестно. 1-2 – встать без помощи рук; 3-4 – так же сесть. (5-6 раз)



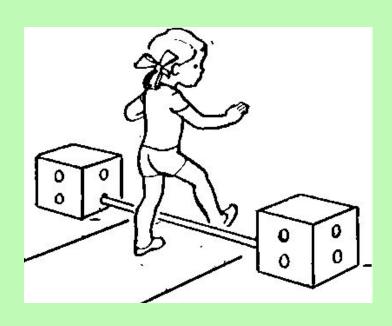
Основные виды движений

Прыжки через вращающуюся скакалку с небольшого разбега.

(8-10 pa₃)



2. Ходьба прямо с переступанием через палки, поднятые от пола, с последующей ходьбой между двумя линиями (ширина 15 см), не наступая на них. (5-6 раз)

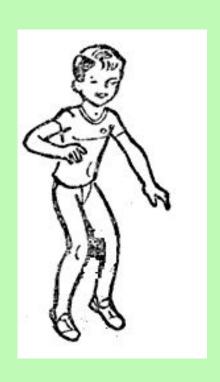




3. Эстафета.

- ползание по скамейке на животе, подтягиваясь руками, с мешочком на спине;
- ползание по скамейке на спине, подтягиваясь руками, с мешочком на животе.
- обратно прыжки с зажатым коленями мешочком.





Русская народная игра «День и ночь»

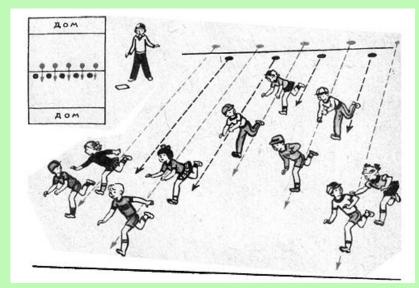
Посередине площадки проводят линию, по обе стороны от нее в 20—30 шагах отмечают два города. Играющие делятся на две равные группы: одна из них — ночь, другая — день. Встают на расстоянии 1 м от средней линии, через 2 шага друг от друга. Против каждой группы находится дом противника.

Когда все встали на свои места, ведущий бросает жребий — дощечку, окрашенную с одной стороны в черный цвет. Если дощечка упала белой стороной, ведущий громко кричит: «День!» Игроки из группы дня поворачиваются и, пробегая между игроками ночи, быстро бегут к своему дому. Те бегут за ними и стараются их запятнать. Запятнанные переходят в группу ночи.

Ведущий вновь бросает жребий, игра продолжается. Побеждает группа, где больше осаленных игроков.

Правила

- 1. Запрещается бежать в свой дом раньше, чем ведущий подаст сигнал.
- 2. Салить игроков за чертой города нельзя.
- 3. Не разрешается поворачиваться назад, когда игроки пробегают в свой город.
- 4. Догонять убегающих можно, только когда они все пробегут мимо противников.
- 5. При повторении игры все играющие встают у средней линии.



Дыхательная гимнастика «Воздушный шарик»

ИП: Лежа на полу, ребенок кладет руки на живот. Делая медленный глубокий вдох, надувает живот, одновременно представляя, что в животе надувается воздушный шарик. Задерживает дыхание на 5 секунд. Делает медленный выдох, живот сдувается. Задерживает дыхание на 5 секунд.

Выполняется 5 раз подряд.



Заключительная часть



<u> Tlemyx</u>

Петушок стоит весь яркий, Гребешок он чистит лапкой.

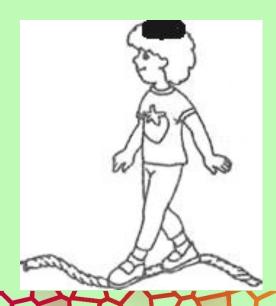


Большой и указательный пальцы соединить, остальные поднять и слегка загнуть.

Ходьба в колонне «змейкой» с изменением темпа и сменой ведущего.

Игра – упражнение «Ходим в шляпах»

Дети кладут на голову легкий груз («шляпы»). Проверив осанку, дается команда шагать. Дети должны, сохраняя осанку, пройти по извилистой дорожке, начерченную мелом, или тонкой веревке.



ЛИТЕРАТУРА:

Е.Ф. Желобкович «Физкультурные занятия в детском саду старшая группа»