МБДОУ я/с «Подснежник» комбинированного вида

Конспект НОД по физической культуре "Круговая тренировака" в подготовительной группе

В рамках городской диссеминационной площадки «ФГОС дошкольного образования: эффективные практики, проблемы, решения в образовательной деятельности воспитателя»

Подготовила: инструктор по физической культуре
Гладкая Ирина Николаевна

г. Северобайкальск
2018 г.

Цель: Укрепить физическое здоровье. Формировать у детей способность самостоятельно выполнять основные виды движений, схематично обозначенные на специальных карточках. Воспитывать доброту, отзывчивость, желание помогать другим.

Задачи:

- Закрепить прыжки в длину с места; умение лазать по гимнастической стенке; подтягивать себя руками, лежа на гимнастической скамье.
- Разучить с детьми новое упражнение наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на полу.

Материал: гимнастическая скамья, стойки, спортивный мат, гимнастическая стенка, карточки-схемы.

Ход НОД

Вводная часть

Построение.
Проверка осанки, внешнего вида.
«Равняйсь!»
«Смирно!»
«Вольно!»

Инструктор: Ребята, сегодня у нас в зале присутствуют гости, давайте поприветствуем их (Приветствие детей)

Инструктор: В этом году мы будем сдавать впервые нормы ГТО. А что же нам надо сделать, чтобы удачно пройти все испытания как вы думаете? (Подвести ответы детей к тому, что нужно укреплять здоровье и физическую силу).

Объявление задач занятия.

Строевые упражнения (повторение поворотов «направо», «налево», «кругом). Расчет на 1-3, перестроение в три и одну шеренгу.

1. Ходьба на носках (руки вверх), на пятках (руки за головой), носки наружу, носки вовнутрь, с высоким подниманием колен.
2. Бег, боковой галоп, бег змейкой.
3. Ходьба. Упражнения на восстановления дыхания. В ходьбе взять гимнастическую палку. Перестроение в три колонны.

Основная часть

ОРУ с гимнастической палкой.

1. И.П. основная стойка, палка вниз; 1- палку к груди; 2 – палку вверх; 3 – палку к груди; 4 – и.п. (6 раз)
2. И.П. - средняя стойка, палка хватом сверху.

1 – палка вверх; 2 - наклон вправо; 3 – палку вверх, 4 – и.п. Тоже влево (по 4 раза в каждую сторону)

3. И.П. - средняя стойка; палка вниз; 1- палка вперед; 2 - поворот вправо, палку вправо; 3 – палку вперед; 4 – и.п. Тоже влево (повторить 4 раз в каждую сторону)

4. И. П. основная стойка; 1- присед, палку вынести вперед; 2- и.п.; 3-4 тоже (8 раз)

5. И.П. – сед на полу, ноги врозь, палка на коленях; 1 – палка вверх, 2- наклон вперед, коснуться пола; 3 – выпрямиться, палка вверх; 4 – и.п. (повтор 6 раз)

6. И.П. – средняя стойка; 1 - правую ногу назад на носок, прогнуться, палку вверх; 2 – и.п.; 3-4 то же с левой ноги. (повтор 8 раз)

7. И.П. основная стойка, палку на пол перед собой, ладони сверху. На 1 – прыжок ноги врозь; 2 – и.п. 8 раз.

Дыхательное, оздоровительное упражнение
по методике А.Н. Стрельниковой «Кошка»

И.п. средняя стойка, руки на половину согнуты в локтях, расслабленные кисти рук находятся впереди на уровне пояса. На счет «раз!» - поворачиваем верхнюю половину туловища вправо – в правой конечной точке слегка приседаем один раз (ноги согнуть слегка в коленях, кисти обеих рук одновременно с приседом делают хватательное движение справа (кулаки резко сжимаются) - вдох! После этого ноги выпрямить, кулаки, находящиеся на уровне пояса, разжимаются, затем верхняя половина туловища возвращается в исходное положение. Выдох через рот или через нос, во время движения в обратную сторону. Упражнение повторяется с поворотом влево.

Перестроение в одну колонну, палку на место. Построение в одну шеренгу.

Инструктор: Сегодня мы с вами проводим круговую тренировку. На картах-схемах обозначены упражнения, которые вы будете выполнять самостоятельно. Группа направо, приступить к выполнению круговой тренировки (дети выполняют упражнения по картам схемам, поточным способом). По окончании построение в одну шеренгу.

О.В.Д.

1. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет. Техника выполнения: лазать по гимнастической стенке чередующимся шагом, поднимаясь вверх с переходом с пролета на пролет. При лазанье смотреть на место перехвата рук. С последнего пролета спускаться вниз чередующимся шагом.

2. Прыжки в длину с места, с приземлением на мат. Прыжок в длину с места Техника выполнения: 1 фаза - исходное положение, прямо, ноги параллельно на ширине ступни. Полуприседая отвести руки назад. 2 фаза - толчок, энергичным движением рук вперѐд - вверх оттолкнуться двумя ногами вперед - вверх. 3 фазы - полет. Вынести сравнительно прямые ноги вперед. Руки совершают движение вперед - вниз, назад, одновременно производится наклон корпуса вперед к коленям. 4 фаза - приземление. В начале коснуться земли пятки почти

прямых ног, затем происходит перекат на всю ступню с одновременным сгибание ног. Руки при этом опускаются вниз (карточка №3)

3. Ползание по скамейке на животе, подтягиваясь руками. Техника выполнения: держаться сбоку за края скамейки; правильный хват кистями - четыре пальца снизу, большой - сверху; ползти, подтягиваясь на руках (карточка №4)

По окончании выполнения основных видов движения, построение в одну шеренгу.

Инструктор: Ребята, сегодня мы разучим с вами новое упражнение, которое входит в сдачу норм ГТО, наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (наклон выполняется из исходного положения, стоя на полу, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см.). Обращаю ваше внимание, что при выполнении этого упражнения не следует сразу пытаться дотянуться до пола ладонями. Сегодня мы лишь познакомимся с ним, научимся принимать правильное исходное положение и попробуем сделать несколько предварительных рывков.

Построение в одну шеренгу.

Инструктор: На этом основная часть закончена. Я думаю, мы хорошо потрудились, стали немного сильнее, выносливее, укрепили свое здоровье. А сейчас поиграем в подвижную игру. На наших занятиях мы используем для игр разные атрибуты. Сегодня я хочу познакомить вас с одним из них, это «парашют». Прошу вас пройти и встать вокруг него, повернуться правым боком. Послушайте, пожалуйста, правила игры.

Заключительная часть

П/И «Юрта»

Парашют разложен на середине зала. Дети ходят рядом с лежащим на полу парашютом, слушая музыку. На медленный темп, спокойная ходьба, с увеличением темпа переход на семенящий бег, еще более быстрый темп, переход на бег. По сигналу (остановка музыкального сопровождения), дети берут парашют за края, синхронно поднимают его вверх и образуют «юрту». При этом нужно успеть забежать под него «парашют» накрывает детей. Игра повторяется 3 раза.

Инструктор: Ребята, наша игра окончена. В одну шеренгу становись! Сейчас мы выполним с вами психогимнастику на расслабление.

Психогимнастика «Штанга»

А теперь возьмем штангу и будем поднимать ее над головой. Сделали вдох, подняли штангу, зафиксировали это положение, чтобы судьи засчитали вам победу. Тяжело так стоять, бросьте штангу, выдохните. Расслабьтесь! Вы все чемпионы. Повтор 2 раза.

Подведение итогов занятия.

Инструктор: На этом наше занятие подошло к концу. Скажите, пожалуйста, у нас получилось укрепить свое здоровье и физическую силу, чтобы сдать нормы ГТО? А что было сложным на этом занятии? (ответы детей) Я думаю, мы с вами и дальше будем хорошо заниматься, чтобы удачно сдать все нормативы ГТО.