

Сидоренко Наталья Александровна

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №34 «Золотой ключик» муниципального образования Абинский район Краснодарского края

**КОНСПЕКТ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ
РАЗВИТИЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ
«НА ФИЗКУЛЬТУРЫ МАЛЬЧИКИ, НА ФИЗКУЛЬТУРУ ДЕВОЧКИ»**

Цель:

– Осуществлять дифференцированный подход к мальчикам и девочкам, используя традиционную методику.

Задачи:

– Развивать у мальчиков силу, выносливость.

Учить правильно, растягивать жгут при помощи ног. Развивать силу рук при помощи эспандера. Закрепить подлезание под скамейку, ползание на животе на скамейке подтягиваясь руками. Развивать равновесие и ориентировку в пространстве.

Упражнять девочек в мании в горизонтальную цель, во вращении обруча вокруг талии, в равновесии при ходьбе по канату положенному на пол. Развивать гибкость, красоту движений.

Воспитывать у мальчиков уважение к девочкам.

Оборудование:

– 2 гимнастические скамейки, резиновые жгуты, эспандеры по количеству мальчиков, 1 большой куб, 4 обруча, канат, шуршунчики, скакалки, маленькие мячики, ленты по количеству девочек.



Ход НОД

Вводная часть

Ходьба в колонне по одному.

Ходьба на носках, пятках.

Игра «*Мальчики – сильные, девочки - красивые*».

Бег в рассыпную, друг за другом с переходом в ходьбу в колонну по одному.

Перестроение в 3 звена. У мальчиков – гантели, у девочек – ленточки.

Основная часть

1. Д - «Балерины»

М - «Боксеры»

И.п.: Д - ноги на ширине плеч, руки опущены. Поднимание рук через стороны вверх.

М – ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, прижатые к груди.

Поочередное выпрямление рук вперед.(10 раз)

2. Д - «Танцовщицы»

М - «Штангисты»

И.п.: Д – ноги «большие воротики», кисти рук к плечам.

М - ноги «большие воротики», кисти рук к плечам. Поднимание рук вверх.(10 раз)

3. Д - «Гимнастки»

М - «Акробаты»

И.п.: для всех – пятки вместе, носки врозь, руки опущены. Приседания на носочки с разведением рук в стороны. (8раз)

4. «Пловцы»

И.п.: для всех - лежа на животе, на полу, руки вытянуты вперед, ноги вытянуты вместе. Поднимание прямых рук и ног одновременно. (4 раза)

5. «Гребцы»



И.п.: сидя на полу, ноги развернуты в стороны, руки на поясе. Наклоны туловища вперед, доставая руками носочков ног. (10 раз)

6. «Велосипедисты»

И.п.: Д - лежа на спине, ноги вместе, руки опущены вдоль туловища.

М - сидя на полу, упор на локтях сзади. Имитация езды на велосипеде, со сгибанием ног поочередно. (4-6 раз)

7. «Батутисты».

И.п.: для всех – пятки, носки вместе, руки опущены. Пряжки на носках. Девочки с подниманием рук через стороны вверх. (8 раз)

8. Повторение первого упражнения.

Основные виды движение:

Для девочек:

— Ходить по канату как гимнасты, вытягивая носочек вперед, руки в стороны;

— Ласточка – акробатическое упражнение;

— Метание мячиков в горизонтальную цель;

— Вращение обруча вокруг талии.

Для мальчиков:

— Ползание на животе при помощи рук по гимнастической скамейке;

— Упражнение в равновесии на кубе и спрыгивание с куба;

— Прыжки в длину с места;

— Подлезание под гимнастическую скамейку;

— Развитие мелкой мускулатуры рук и ног.

9. Подвижная игра «Дружная семейка».

Заключительная часть.

Игра малой подвижности «Разноцветный парашют»



Список используемой литературы:

1. Журнал «Обруч» № 1. Дошкольное и начальное образование. – Москва, 2005.
2. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в подготовительной к школе группе. – Москва, Мозаика-синтез, 2012.

