

Бурлак Юлия Викторовна

Муниципальное автономное учреждение

дополнительного образования детей города Хабаровска

«Дворец творчества детей и молодежи «Северное сияние»

КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ ПО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗКУЛЬТУРЕ ПО
ТЕМЕ: «ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ИГРЫ» (С ДЕТЬМИ 6-7 ЛЕТ)

Длительность занятия: 30-35 минут.

Форма занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тип занятия: комбинированное занятие.

Форма организации работы: групповая

Приемы и методы организации занятий: наблюдение, закрепление пройденного материала, тренировочные упражнения, подвижные игры, эстафеты.

Оборудование: Обручи, мячи (по количеству детей), гимнастическая скамейка.

Цель: формирование у детей потребности в движении.

Задачи:

- Формировать умения и навыки правильного выполнения движений при выполнении ОРУ;
- Формировать умение сохранять правильную осанку;
- Формировать навык ползания по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях, в сохранении равновесия при прыжках; в отбивании, бросании и ловле мяча;
- Развивать физические качества: выносливость, ловкость;
- Воспитывать организованность и самостоятельность.



Ход урока:

1. Организационный момент.

Построение детей в шеренгу, выполнение поворота направо, перестроение в круг, в колонну по одному с места.

- Здравствуйте, дети!

Как живете? Как животик?

Не болит ли голова?

Значит все у Вас в порядке.

Можем прыгать и бежать, ползать, лазать, мяч бросать.

Одним словом - мы сегодня

Будем весело играть.

- Приглашаю отправиться в путешествие по стране "Игралия".

- Ребята, внимание! Смирно! Направо!

- В колонну друг за другом становись!

№ п/п	Содержание	Дозировка	Темп	Дыхание	Методические указания
2. Вводная часть (10 минут)					
1	Обычная ходьба	1 круг	Умеренный	Произвольное	Согласованные движения рук и ног Отправляемся в поход. Сколько игр веселых ждет. Мы шагаем друг за другом. Лесом и зеленым лугом.
2	Легкий бег	1 круг	-//-	Через нос	Легко на носочках. Ножки, ножки Бежали по дорожке.
3	Продвижение вперед прыжками на двух ногах	-	Быстрый	Произвольное	Спина ровная, прямая, на носках. Бежали лесочком, прыгали по кочкам.
4	Ходьба на носках и	-	Медленный	Через нос	Сохранять



	пятках с движениями рук через стороны вверх-вниз				равновесие. Мы ходили на носках, а потом на пятках, Мы проверили осанку и свои лопатки.
5	Ходьба с высоким подниманием бедра	-	Умеренный	-	Спина прямая. Мы шагаем как лошадки, причесали шерстку гладко.
6	Ходьба с опорой на ладони и стопы	-	Быстрый	Произвольное	Сохранять дистанцию между друг другом. Обезьянки, обезьянки Побежали по полянке.
7	Прыжки - боковой галоп	-	-	-	Не наталкиваться друг на друга. И пойдем разок с прискоком.
8	Обычная ходьба	-	Умеренный	Произвольное	Порезвились, поиграли. Снова все в колонну встали И знакомую тропую Отправляемся за мною
9	<u>Общеразвивающие упражнения (демонстрационный показ учителя)</u> - "Веточка" И.п.: узкая стойка, руки вытянуты вперед и сцеплены в "замок" ладонями наружу (вдох), 1- на выдохе поднять руки над головой; 2- И.п. - И.п.: широкая стойка, руки на поясе, 1- наклон туловища вперед, руки в стороны; 2- И.п. - "Объятия" И.п. - О.с. 1-2- широко развести руки в стороны;	6 раз 6 раз 8 раз	Медленный Умеренный -	На выдохе поднять руки Произвольное -	Кисти рук не разъединять, локти выпрямить Колени не сгибать, спину выпрямить Ноги вместе, широкий мах руками



<p>3-4- обхватить себя руками за плечи и сжать;</p> <p>- "Самолет" И.п. - ноги на ширине плеч, руки в стороны, 1-2- наклон рук влево, 3-4 - наклон рук вправо</p> <p>- "Ножницы" И.п. - О.с. 1-6 - имитация ногами движения ножниц - вправо-влево; 7-8 - И.п.</p> <p>- "Накачаем велосипед" И.п. - ноги на ширине плеч. 1-2 - приседания; 3-4 - И.П. - И.П. - О.с.</p> <p>1-2- потягивание на носках;</p> <p>3-4 - переступание на пятки</p>	8 раз	Средний	При наклоне выдох через рот	Спина и руки прямые
	6 раз	Быстрый	Произвольное	Ноги прямые, колени не сгибать
	10 раз	Средний	Дышать через нос	При приседании развести колени
	4 раза	Медленный	На вдохе на носки; На выдохе на пятки	Тянуться вверх

3. Основная часть (20 минут)

1	<p>Игровой стрейчинг "Лягушка". И.п. – сед на полу, ноги прямые; 1- согнуть ноги в коленях, сложив их подошвами вместе и притянуть пятки к туловищу, помогая руками; 2 – согнутые ноги развести в стороны, опустить колени к полу; 3 – удерживая стопы руками и подтягивая их к туловищу, вытягивать позвоночник вверх; 4 – И.п.</p>	20 секунд	Медленный	Произвольное	<p>И в лесу мы и в болоте - Нас везде всегда найдете. На полянке, на опушке Мы - зеленые лягушки.</p>
---	--	-----------	-----------	--------------	---



2	<u>Упражнения с мячом:</u> И.п. - О.с., мяч внизу. Подбрасывать и ловить мяч. И.п. - О.с, мяч в руках. Отбивать мяч справа, слева обеими руками И.п. - то же. Отбивать мяч перед собой, меняя руки, с продвижением вперед.	8 раз По 4 раза с каждой стороны 1 круг	Средний	Произвольное	Не ронять мяч - Добиваться непринужденно о отбивания мяча и ловли его.
3	<u>Эстафета</u> 1. Передвигаться вперед как "паучок" до обруча с мячами, захватив мяч ступнями ног, вернуться обратно, удерживая мяч между ступней, и передать другому. 2. Дети прыгают на двух ногах, зажав мяч коленей, возвращаются бегом, держа мяч в руках.	3 минуты 2 минуты	Быстрый -	Произвольное -	Не ронять мяч Правильная передача эстафеты
4	Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, одновременно отбивая мяч об пол.	2 минуты	Медленный	Произвольное	Спина прямая, страховка
5	Подвижная игра "Стоп, хлопок, раз" - бег врассыпную; на "Стоп"- остановиться, на "Хлоп" - хлопнуть в ладоши, на "Раз" - стрейчинг "Цапля".	3 минуты	Быстрый	Произвольное	На одной ноге стоит, В воду пристально глядит. Тычет клювом наугад, ищет в речке лягушат.
4. Заключительная часть. Рефлексия. (5 минут)					
1	Медленная ходьба	1 круг	Медленный	Произвольное	Согласованное движение рук и ног
2	Релаксация	2 минуты	-	-	Любопытная Варвара Смотрит влево... Смотрит вправо... А потом опять вперед -



					<p>Тут немного отдохнет. А теперь посмотрим вниз - Мышцы шеи напряглись! Возвращение обратно - Расслабление приятно! И реснички опускаем Глазки наши закрываем...</p>
3	Подведение итогов урока	Оставшееся время			Индивидуальная беседа, поощрение каждого занимающегося

Список литературы:

1. Зимонина В.Н. Расту здоровым. Часть вторая. Творческий центр. Москва, 2013. 168 с.
2. Подольская Е.И. Комплексы лечебной гимнастики, 2008 г.

