

«Все мы дружим со спортом»

*Дудка Марина Александровна,
инструктор по физвоспитанию МБДОУ ЦРР № 75 г.о. Самара*

Задачи:

- познакомить детей с гимнастикой как одним из видов спорта;
- развивать умение действовать с предметами (мячом, скакалкой);
- упражнять детей в метании набивного мяча, прыжкам через скакалку;
- развивать у мальчиков физические и волевые качества, выносливость, силу, ловкость;
- развивать у девочек гибкость, пластичность, выразительность движений;
- учитывать гендерные особенности детей при выполнении основных видов движений.

Инвентарь: мячи по количеству девочек, мячи набивные (1 кг) по количеству мальчиков, скакалки по количеству девочек, картинки с видами спорта, две гимнастические скамейки, два мата, «парашют»; колючие коврики.

Логика построения занятия

Инструктор: Ребята! Я знаю, что вы очень любите заниматься физкультурой, поэтому вы ловкие, смелые, быстрые. Скажите мне, в каких видах спорта можно играть с мячом?

Ответы детей.

А я знаю такой вид спорта, где с мячом можно прыгать, бегать и даже танцевать. Он называется гимнастика. Предлагаю вам отправиться в удивительное путешествие в волшебную страну Гимнастику. Для этого возьмите мячи.

Вводная часть

Направо, друг за другом шагом марш! Ходьба в колонне по одному. 20сек

Идем на носках, мяч вверху в вытянутых руках. 20сек

Ходьба на пятках. **Мальчики** - мяч за головой; **девочки** – мяч в согнутых руках перед грудью. 20сек

Мяч в согнутых руках, достаем коленом до мяча, следим за осанкой. 30сек.

А сейчас друг за другом бегом марш! 25сек.

Бег с высоким подниманием бедра. 20сек. Мяч перед собой.

Бег с за хлестом голени назад. Мяч перед собой.

Боковой галоп правым и левым боком. 20сек. Мяч перед собой.

Переходим в спокойную ходьбу.

Выполняем упражнение на восстановление дыхания, вдох носом, выдох через рот.

рот. На вдохе поднять руки через стороны вверх, переложить мяч в другую руку. На выдохе – опустить руки вниз. 20 сек.

Внимание! Из колонны по одному в колонну по четыре по центру зала шагом марш!

Основная часть

Комплекс ОРУ с мячами на месте

1. Упражнение: «Здравствуй солнышко». 8раз.

И.п.: о. с: мяч внизу.

1 - мяч вверх, встать на носочки;

2 - мяч вниз, опуститься на всю стопу.

1. Упражнение: «Дует ветер». 8раз.

И.п.: о.с: мяч наверху.

1 – наклон вправо;

2 – наклон влево.

3. Упражнение: «Весёлый мяч». 8раз.

И.п.: о.с: мяч перед грудью.

Вращение мяча пальцами рук.

4. Упражнение: «Мячик скачет». М.- 8раз. Д.- браз.

И.п.: о.с: мяч внизу.

1 – сесть, мяч поставить на пол;

2 – встать, мяч поднять вверх.

5. Упражнение: «Карусель». М. – 8раз. Д. – браз.

И.п.: сидя, мяч зажат в вытянутых ногах, руки упором сзади.

Поднять ногами мяч вверх. Опираясь руками о пол начинайте поворачиваться вокруг себя с помощью рук. Закружилась карусель!

Основные виды движений

Дети делятся на две группы: мальчики и девочки. Дети внимательно слушают задание.

С одной подгруппой работает инструктор, с другой второй воспитатель.

Инструктор. Как вы думаете, в волшебной стране Гимнастике живут только мячи или есть еще предметы, с которыми можно заниматься?

Дети отвечают.

1. Задания для мальчиков:

а) подтягивание на гимнастической скамейке (захват руками с боку) 3 раза.

б) метание набивного мяча . 3 раза.

в) упражнения на гимнастических кольцах «Солдатык». 3 раза.

2.Задания для девочек:

а) упражнения на гимнастической скамейке «Ласточка». Зрза.

б) прыжки на скакалке.

в) гимнастическое упражнение «Морская звезда» Зрза.

Подвижная игра: «Кто быстрее». Повторяется 3 раза.

Разложить колючие коврики по залу на два меньше чем детей.

Правила игры: Музыка играет – все бегают; музыка остановилась – занимай коврик.

Кому коврика не хватило, выходит на середину и выполняет упражнение. М. –

отжимаются или выполняют приседания. Д. – делают упражнение «Берёзка» или прыжки с поджатыми ногами.

Заключительная часть

Я открою вам тайну: в волшебной стране Гимнастике живет один великий художник.

Он просил передать для вас необыкновенные краски, чтобы вы раскрасили этот уютный красивый спортивный зал.

Упражнения с физкультурным оборудованием «Парашют».

1. Упражнение: «Волны».

А) маленькие;

Б) большие.

2. Упражнение: «Привет».

а) – поднять парашют вверх;

б) – двое детей меняются местами под парашютом и говорят привет;

в) – опустить парашют.

Итог занятия.

Инструктор: Расскажите мне, в какой волшебной стране вы сегодня побывали, что вам понравилось?

Список используемой литературы

<http://nsportal.ru/detskii-sad/fizkultura/avtorskaya-partialnaya-programma-%C2%ABdifferentirovannyi-podkhod-v-fizicheskom->

Обеспечение гендерного подхода в физическом воспитании дошкольников. Симонова М.

Программа по дифференцированному подходу в физическом воспитании мальчиков и девочек старшего дошкольного возраста. Мелехина Н. А.

<http://www.maaam.ru/detskijasad/standartnoe-oborudovanie-na-zanjatijah-fizkultury.html>

Нестандартное оборудование на занятиях физкультуры. Евстегнеева Н.