

# НЕТРАДИЦИОННАЯ ФОРМА ПРОВЕДЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ЗАНЯТИЯ

## В СТАРШЕЙ ГРУППЕ

(воспитатель Зотова О.С.)

### «Необитаемый остров»

Задачи: закреплять навыки выполнения ритмической гимнастики; совершенствовать навыки выполнения заданий на гимнастической скамейке: ползание, ходьба; продолжать учить детей лазанью по канату; закрепить умение лазать по шведской стенке; воспитывать чувств товарищества, смелость, фантазию.

#### Ход занятия.

В-ль: «Ребята, сегодня мы с вами попали на необитаемый остров, окруженный со всех сторон океаном. Мы здесь совсем одни, и ждать помощи нам не от кого. А лучшая закуска это ...?»

Дети: «Гимнастика» (все выполняют комплекс ритмической гимнастики под музыку «Сокровища Черного моря».

( вбегает пират )

Пират: «Это что за шум на моем острове? Никому отсюда не убежать, всех в плен к себе заберу.»

В-ль: «Ты подожди, злодей, кричать. Давай-ка лучше по честному поборемся. Согласен?»

Пират: «Согласен».

В-ль: «Сейчас в игру поиграем «Море волнуется раз». А ты попробуй отгадай, в кого превратились наши моряки» (проводится игра. Дети превращаются в «осьминога», «рыбку», «морскую звезду»).

Пират: Ой, запутали вы меня совсем. Но вы все равно ко мне на поклон придете: костра вам не развести, еды не приготовить. Я все дрова спрятал».

В-ль: Это мы еще посмотрим (проводится сюжетная эстафета «Разложи костер»).

1. Ползание по гимнастической скамейке (прогнувшись, ноги прямые, руки попеременно делают подтягивание).
2. Подлезание под гимнастической лестницей.

Пират: «Что ж, костер вы развели, но котелок все равно пустой».

В-ль: «И это детям по плечу. Сейчас я возьму «удочку», и мы отправимся на рыбалку (игра «Удочка», сюжетная игра «Свари уху»).

Дети организованно под музыку входят в зал, используя различные виды ходьбы.

1. Простой четкий шаг с оттягиванием носка и взмахом рук.
2. На носках. Руки за головой.
3. На пятках. Руки за спиной («полочкой»), ладонью на противоположный локоть.
4. На внешней стороне стопы (как медвежата). Руки на поясе.
5. С высоким подниманием коленей (носки оттянуть). Руки согнуть в локтях ладонями вниз. Коленями стараться прикоснуться к ладоням.
6. На прямых ногах. Руки согнуть в локтях, ладони внутрь (как роботы). При ходьбе учить сохранять правильную осанку. Дети строятся на ковриках в шахматном порядке, ориентируются, чтобы не мешать друг другу. Проверяется правильность осанки детей, и под музыку дети здороваются с педагогом (общий поклон, реверанс, мужской поклон).

Занятия состоят из 3 частей. Структура занятия разработана в соответствии с требованиями физиологии и гигиены физических упражнений и обусловлена закономерностями работоспособности и утомляемости организма ребенка при физических нагрузках. Все занятие подчинено общей цели - вызвать усиленное действие физиологических функций организма ребенка, содействовать развитию физических качеств и формированию движений.

Части занятия естественно переходят одна в другую.

В ПЕРВОЙ (ВВОДНОЙ) ЧАСТИ ставится задача подготовить организм ребенка к выполнению более сложных и интенсивных упражнений по следующей (основной) части занятия. В содержание вводной части входят упражнения игровой ритмики, танцевальные упражнения, упражнения на внимание, координацию движений.

ВО ВТОРОЙ (ОСНОВНОЙ) ЧАСТИ занятия дети обучаются новым упражнениям, закрепляют старые. В этой части используются упражнения стретчинга, оказывающие физиологическое воздействие на организм ребенка, воспитываются физические качества детей. Начинается основная часть упражнения на растяжку позвоночника. После растяжки дети садятся на коврики, сохраняя правильную осанку при сидении (спина прямая, голова приподнята, плечи опущены и слегка отведены назад). Наиболее эффективны позы сидения на пятках – поза ученика. Руки лежат ладонями на бедрах, локти отведены назад. Когда дети сели, педагог начинает сюжетно-ролевую игру. Игры проводятся в виде сказочных путешествий (в зоопарк, на морское дно, в лес, в джунгли и т.д.), фантазий, когда дети сами придумывают встречи с различными животными, и по заранее подготовленному на основе сказки сценарию, по ходу которого дети изображают сказочных персонажей, помогают героям сказки и т.д. На каждом занятии игра новая, используется новый сюжет. Игра должна быть интересной для детей, проводиться эмоционально, с точно рассчитанным временем чередования упражнения и слушания сказки. Дети учатся быстро переключать внимание, сделав упражнение, быстро садятся в позу для слушания (обязательно с прямой

спиной). На каждом занятии дети делают 9-10 упражнений на различные группы мышц. Сюжет игры строится так, чтобы упражнения чередовались, была равномерная нагрузка на все тело ребенка.

За одно занятие дети делают:

2-3 упражнения для мышц живота путем прогиба назад,

2-3 упражнения для мышц спины путем наклона вперед,

1 упражнение для укрепления позвоночника путем его поворотов,

2-3 упражнения для укрепления мышц спины и тазового пояса,

1-2 упражнения для укрепления мышц ног,

1-2 упражнения для развития стоп,

1 упражнение для развития плечевого пояса или на равновесие.

Все упражнения выполняются под соответствующую музыку. Время выполнения всех упражнений 9-10 мин. Приблизительно 1 мин. между упражнениями дети учатся сидеть прямо.

Сюжеты ролей игр должны быть доступны пониманию детей, расширять кругозор, воспитывать их этически и эстетически. В основном используются сюжеты народных сказок, сказок русских и зарубежных писателей.

В ТРЕТЬЕЙ (ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОЙ) ЧАСТИ занятия решают задачи постепенного перехода организма ребенка к другим видам деятельности. Проводятся игровые танцы под знакомую детям музыку. Выполнение простых танцевальных движений в игровой форме расширяет двигательные навыки детей, приучают их координировать свои движения согласно музыки, создает дополнительный положительный фон и настрой.

Помимо игровых танцев проводятся танцевальные игры, позволяющие активизировать действия детей, развивать их внимание.

Заканчиваются занятия подведением итога старания детей, после чего они прощаются с преподавателем (девочки реверансом, мальчики мужским поклоном) и организованно (не обязательно в строгом построении) уходят из зала.

**ВВОДНАЯ ЧАСТЬ ДЛИТСЯ:** в младших группах – 2-4 минуты,  
в средней – 3-5 минут,  
в старшей – 4-6 минут,  
в подготовительной – 5-8 минут.

**ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ ДЛИТСЯ:** у младших группах – 15 минуты,  
у средних и старших – 20 минут,  
у младших школьников – 20-25 минут.

**ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ ДЛИТСЯ:** в младшей группе – 5-10 минуты,  
в средней – 4-6 минут,  
в старшей и подготовительной – 4-6 минут,  
у младших школьников – 5-10 минут.



(ходьба по ребристой доске — руки в сторону, ходьба «по стопам», ловля мяча двумя руками).

Пират: «Все то вы умеете! Но не я буду, если вас не напугаю (берет канаты «с головами удавов» и пугает детей).

В-ль: Знаешь, пират, почему удавы злые? Потому что ты их не кормишь. Сейчас мы достанем бананы и угостим их, и они будут с нами дружить и играть: (Игра «Достань банан») — лазанье по канату и лестнице, игра «Измерь длину удава» (приставной шаг, пятка-носок).

Пират: «Признаю, что вы смелые, ловкие и быстрые. За это я вас отпущу с острова и подарю корабль. Только умеете ли вы с парусами обращаться?»

В-ль: «Конечно, умеем! И сейчас тебе это докажем. Игра «Поднять паруса» (лазанье по шведской стенке переменным шагом).

Пират: «Ну, молодцы! Вот вам подарок от меня — бананы. Помните о моем острове и счастливого вам пути».

Дети: «Спасибо!».

Под музыку «Море, море» дети уходят из зала (разные виды ходьбы).