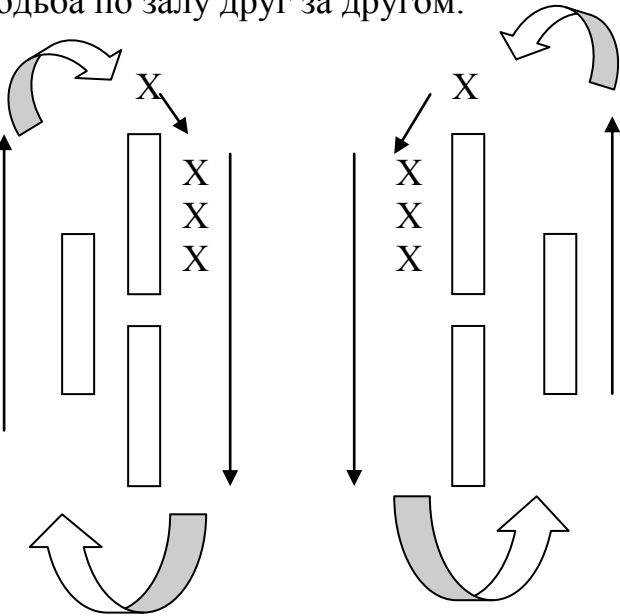


Физкультурное занятие «С большой любовью»

Программное содержание. Совершенствовать у детей различные виды ходьбы и бега со свободным движением ног и рук. Продолжать работать над беговым шагом, его равномерностью и энергичностью. Учить выполнять детей комплекс общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке под музыку – энергично, уверенно, четко, выдерживая возрастающие физические нагрузки. Упражнять детей в подбрасывании и ловле мяча на ограниченной площади (гимнастических скамейках), выполняя задание легко, непринужденно и свободно. Воспитывать дружеское расположение и чувство товарищества в эстафете и игре.

Атрибуты: - 6 гимнастических скамеек;

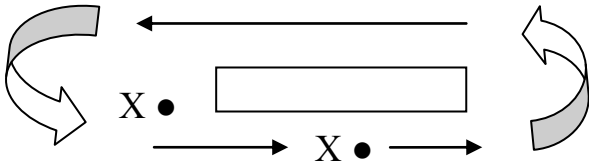
- мячи по количеству детей + 1 мяч воспитателю;
- 2 гимнастические палки;
- магнитофонная кассета с записью музыки занятия.

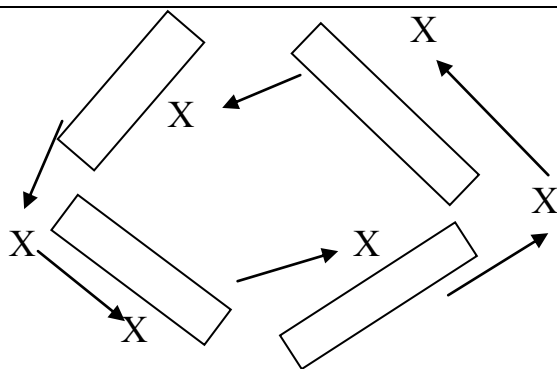
Части занятия	Содержание	Дозировка	Методические указания
Вводная часть. 4мин 30с	<p>Построение в колонну друг за другом. Ходьба по залу друг за другом.</p> 	1 круг	Добиваться четкого, организованного перестроения.
	<p>Ходьба с дальнейшим перестроением в две колонны. Ходьба на носках (около скамеек). Ходьба обычная. Ходьба по гимнастическим скамейкам, руки в стороны, с дальнейшим спрыгиванием в конце скамейки.</p>	2 раза	Во время ходьбы и бега добиваться непринужденности в движении рук и ног.
	<p>Ходьба по гимнастическим скамейкам, высоко поднимая ногу к животу, руки на поясе. Ходьба друг за другом в двух</p>	2-3 раза	Контролировать устойчивое статическое

Основная часть. 22 мин	<p>колоннах. Бег в двух полукругах. Бег по залу друг за другом. Бег по гимнастическим скамейкам с последующим прыгиванием. Бег змейкой между скамеек. Бег с перепрыгиванием гимнастических скамеек с одной стороны на другую.</p> <p>Бег по залу в колонне. Подскоки с одной ноги на другую. Боковой галоп. Бег в колонне друг за другом.</p> <p>Перестроение (дети встают по 2 человека около одной скамейки).</p>		<p>кое положение, устойчивое приземление после прыжков и прыгивания.</p>
	<p>Общеразвивающие упражнения на гимнастических скамейках.</p> <p>I серия упражнений</p> <p>1. И.п.: сидя на скамейке лицом к воспитателю, ноги вместе, руками держаться за края скамейки.</p> <p>В.: правая нога стоит на всей ступне, а левая – на носке. На каждый счет смена положения ног.</p>	3 мин	Следить, чтобы дети лучше сгибали ногу в колене.
	<p>2. И.п.: то же.</p> <p>В.: ноги развести в стороны на уровне плеч, вернуться в И.п.</p>	14-18 раз	Ноги следует поднимать, а не «везти» их по ковру.
	<p>3. И.п.: сидя «верхом» на скамейке, ступни упираются в пол, руки вытянуты вперед.</p> <p>В.: наклониться вперед, затем отклониться назад.</p>	12-14 раз	Ноги с места не сдвигать.
	<p>4. И.п.: сидя на скамейке, руки за головой.</p> <p>В.: поворот вправо, руки развести в стороны, вернуться в И.п. То же в другую сторону.</p>	12-16 раз	Ноги не сдвигать.
	<p>5. И.п.: стоя, правая нога упирается в ребро скамейки, левая – на полу, руки на поясе.</p> <p>В.: сгибая правую ногу, перевести весь вес на нее. Вернуться в И.п. После 7-8 раз поменять ноги местами.</p>	8-10 раз	Добиваться от детей более сильного размаха.
	<p>6. И.п.: стоя перед скамейкой, руки на</p>	7-8 раз каждой ногой	Ногу, стоящую на скамейке, сгибать до конца.
			При

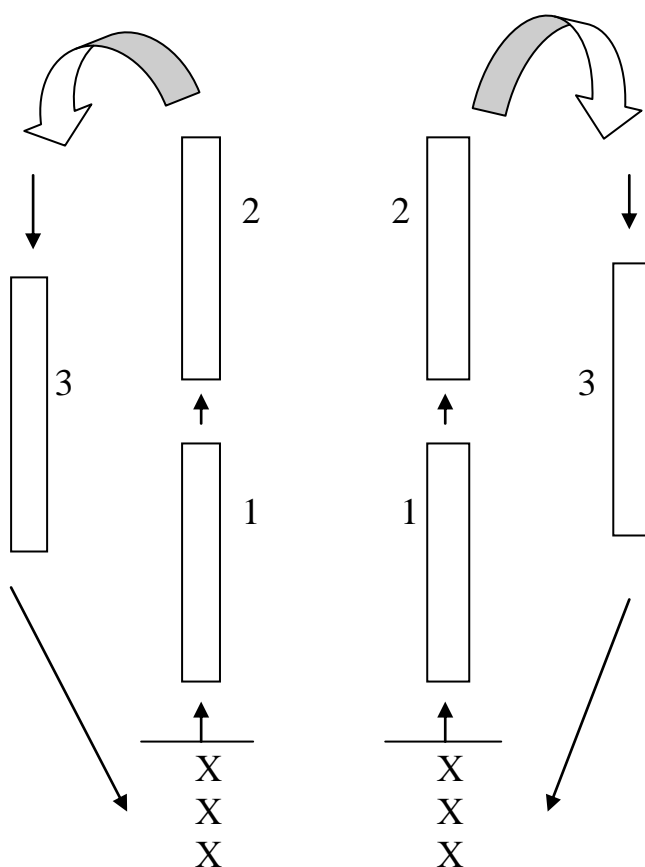
	<p>поясе.</p> <p>В.: поставить левую ногу на скамейку, затем двумя ногами встать на нее. После, левой ногой сойти со скамейки, и приставить к ней правую ногу. Те же движения выполнить спиной назад.</p> <p>7. И.п.: правая нога упирается в ребро скамейки, другая стоит на полу, руки на поясе.</p> <p>В.: на каждый счет смена ног в прыжке.</p> <p>8. И.п.: стоя лицом к скамейке, руки на поясе.</p> <p>В.: прыгнуть на скамейку, затем спрыгнуть с нее; прыжком повернуться к скамейке и выполнить то же самое.</p>	<p>6-8 раз</p>	<p>выполнении сохранять равновесие и не наклоняться вперед.</p> <p>Сохранять равновесие.</p>
	<p>В.: прыгнуть на скамейку, затем спрыгнуть с нее; прыжком повернуться к скамейке и выполнить то же самое.</p>	<p>10-14 раз</p>	<p>Выполняя, соблюдать технику безопасности.</p>
	<p>В.: прыгнуть на скамейку, затем спрыгнуть с нее; прыжком повернуться к скамейке и выполнить то же самое.</p>	<p>10-12 раз</p>	<p>Выполняя, соблюдать технику безопасности.</p>
	<p>II серия упражнений.</p>	<p>3 мин 15 с</p>	<p>Ногу следует поднимать, не «везти» ее по коврику.</p>
	<p>1. И.п.: сидя на гимнастической скамейке, правая нога вытянута вперед, левая согнута в колене, руками держась за края скамейки.</p> <p>В.: подтянув правую ногу, поменять положение ног местами.</p>	<p>10-14 раз</p>	<p>Выпрямляя ноги, тянуть носки.</p>
	<p>2. И.п.: сидя на скамейке лицом к воспитателю, ноги впереди, вместе, согнутые в коленях.</p> <p>В.: развести ноги в стороны, выпрямив их, вернуться в И.п.</p>	<p>12-16 раз</p>	<p>Добиваться синхронности. Все движения сопровождать движением глаз и головы.</p>
	<p>3. И.п.: то же.</p> <p>В.: отвести правую ногу в сторону, выпрямить, затем – левую. согнуть правую ногу и поставить ее впереди, затем приставить левую.</p>	<p>7-8 раз</p>	<p>Добиваться синхронности. Все движения сопровождать движением глаз и головы.</p>
	<p>Во время разучивания каждое движение выполнять на два счета, затем каждое движение – на каждый счет.</p>		
	<p>4. И.п.: сидя на скамейке лицом к воспитателю, ноги вместе, вытянуты вперед, руками держась за края скамейки.</p>		<p>Ногу поднимать прямую, в колене не</p>

<p>В.: поднять прямую правую ногу вверх и сделать под ней хлопок, вернуться в И.п. То же другой ногой.</p> <p>5. И.п.: развести ноги в стороны, носки оттянуть, руками держаться за края скамейки.</p> <p>В.: наклониться вперед, двумя руками потянуться к носку правой ноги, вернуться в И.п. То же к другой ноге.</p> <p>6. И.п.: сидя «верхом» на скамейке, две ноги находятся справа, руками держаться за края скамейки.</p> <p>В.: подтянув ноги к животу, перенести их к другой стороне скамейки.</p> <p>7. И.п.: один ребенок сидит на скамейке ноги вытянуты, руками держаться за края скамейки, другой – сидит на полу около первого и держит его ноги.</p> <p>В.: один ребенок прогибается, держась за края скамейки, стараясь головой достать пол, вернуться в И.п.</p> <p>8. И.п.: один ребенок в упоре лежа на руках на скамейке, другой стоит на полу и держит первого за голени ног.</p> <p>В.: ходьба на руках «тачка» с одного края скамейки на другой. Обратно дети меняются местами.</p> <p>9. И.п.: упор присев на скамейке – поперек, руками держась за края скамейки.</p> <p>В.: прыжком ноги вместе – на скамейку, ноги врозь – на пол, прыжком вернуться в И.п.</p> <p>Дыхательные упражнения.</p> <p>1. И.п.: ноги на ширине плеч, на носках, руки вверху, кисти в «замке».</p>	<p>7-8 раз</p>	<p>сгибать.</p>
	<p>7-8 раз</p>	<p>Ноги не сдвигать, не гнуть их в коленях.</p>
	<p>10-14 раз</p>	<p>Ноги в коленях не разводить.</p>
	<p>Один ребенок выполняет 5 раз, затем он меняется со вторым местами. 2 раза</p>	<p>Следить, чтобы дети прогибались спокойно, медленно. Второй ребенок фиксирует первого ребенка за ступни ног.</p>
	<p>6 раз каждым ребенком</p>	<p>Следить, чтобы дети опускали ноги напарника, а не бросали их.</p>
	<p>14-18 раз</p>	<p>Спрыгивать и запрыгивать на скамейку следует двумя ногами одновременно</p>
	<p>2 мин</p>	<p>При выполнении</p>

	<p>В.: опускаясь на ступню, глубокий наклон вперед согнувшись, хлест руками вперед-вниз (резкий выдох), вернуться в И.п. (вдох).</p> <p>2. И.п.: лежа на животе, ноги вместе, руки согнуты в локтях, лицом вниз.</p> <p>В.: не отрывая рук и ног от пола, сделать вдох, прогнуться, задержать дыхание, вернуться в И.п., сделать выдох.</p> <p>Основные движения.</p> <p>Дети строятся в колонну друг за другом. Ходьба в колонне друг за другом. Дети, проходя в колонне, берут мячи.</p> <p>Перестроение детей к гимнастическим скамейкам.</p> <p>Упражнение с мячом на гимнастических скамейках:</p> <ul style="list-style-type: none"> - отбивание мяча о скамейку и ловля его двумя руками, продвигаясь от одного конца скамейки к другому приставным шагом,  <ul style="list-style-type: none"> - ходьба по гимнастической скамейке с подбрасыванием мяча вверх (хлопок) и ловля его двумя руками; - ходьба по гимнастической скамейке с отбиванием об пол и ловлей мяча. <p>Построение в колонну друг за другом (дети относят мячи).</p> <p>Ходьба обычная.</p> <p>Выполнение заданий:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) выполнение прыжков стоя около гимнастической скамейки: прыжком перепрыгнуть ее; прыжком повернуться к ней и снова перепрыгнуть ее; 2) перепрыгивание гимнастических скамеек на бегу. 	<p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>30-45 с</p> <p>3 мин</p> <p>6-9 раз</p> <p>5-6 раз</p> <p>5-6 раз</p> <p>20 с</p> <p>1 мин 45 с – - 2 мин 20 с</p>	<p>сохранять равновесие.</p> <p>Упражнение выполняется в медленном темпе.</p> <p>Следить, чтобы дети держали мяч правильно.</p> <p>Контролировать правильную осанку.</p> <p>Контролировать силу броска и добиваться правильного приема мяча на уровне груди.</p> <p>Во время выполнения прыжковых упражнений добиваться, чтобы дети использовали площадь</p>
--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



Эстафета с гимнастической скамейкой.



Цель: совершенствование различных видов прыжков; воспитание ловкости, точности, координации движений.
Содержание. Выполнение следующих заданий:
1) прыжки через гимнастическую скамейку слева направо, держась за ее края;
2) прыжки ноги вместе (на гимнастической скамейке), ноги врозь (прыжком скамейка между ног);

2 мин
20 с –
- 3 мин
2 раза

всего зала. Во время перепрыгивания следить, чтобы дети помогали себе руками, добиваться, чтобы дети обязательно забегали в углы зала.

Во время прыжков добиваться от детей мягкого приземления. Во время эстафеты добиваться чувства коллективизма.

Заклю- читель- ная часть. 3 мин 30 с	3) бег по гимнастической скамейке. Дети убирают 3 скамейки (3 скамейки остаются). Ходьба в колонне друг за другом.	20 с	
	Подвижная игра «Не оставайся на полу». Цель: упражнять детей в беге, прыжках, подскоках, не наталкиваясь друг на друга. Воспитание умения увертываться, смелости. Содержание. Выбирается ловишка. Дети размещаются на гимнастических скамейках. По сигналу воспитателя дети спрыгивают и бегают по залу. Ловишка принимает участие в общем движении. По сигналу воспитателя: «Лови!» - все дети снова взбираются на гимнастические скамейки. Ловишка ловит тех, кто не успел вскочить на возвышение. Пойманные игроки на время выбывают из игры.	3 раза 2 мин – - 2 мин 30 с	Следить за соблюдением правил игры. Перед игрой напомнить детям правила техники безопасности.
	Дыхательные упражнения. 1. И.п.: ноги на ширине ступни. В.: медленно идя, подняться на носки, одновременно поднимая руки вверх – вдох. Опуская руки вниз, делать медленный выдох. Выдох и опуститься на всю ступню.	1 мин 30 с 3 раза	При выполнении упражнения сохранять равновесие.
	2. И.п.: сидя, хорошо расправив позвоночник (голову держать прямо, не запрокидывая). В.: короткий вдох через нос (настолько короткий, чтобы создать чувство заложенности носа); затем пауза, спокойный выдох через рот; после зажать нос на несколько секунд (не дышать) и т.д. 3. И.п.: лежа на спине, на полу, руки вдоль туловища, ноги вместе. В.: подтянуть ноги, удерживать себя	3 раза 2-3 раза	Следить за положением спины. Во время наклона следить, чтобы дети, по возможности, доставали лбом пол. Перекат следует делать

	<p>руками, локтями упираясь в пол, развести ноги и опустить их за голову («лягушка») – выдох. вернуться в И.п. (вдох).</p> <p>Ходьба в колонне друг за другом.</p>	<p>1 мин 30 с – - 2 мин</p>	<p>медленно, контролируя при этом положение спины. Следить за восстановлением дыхания после занятия.</p>
--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------