

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад «Березка»

**Конспект занятия по физической культуре с
одаренными детьми «Гимнастическая скамейка»
(старшая и подготовительная группа).**

Автор: инструктор по физической культуре
Карасёва Анна Сергеевна

Г. Переславль-Залесский

2023 г.

Цель занятия.

Создание условий для приобретения навыков и двигательных умений в сложнокоординационных видах движений.

Задачи.

- Упражнять в ходьбе и беге, развивая выносливость.
- Развивать умение действовать по сигналу инструктора, - упражнение «Поворот!».
- Закреплять комплекс ОРУ на гимнастической скамейке.
- Упражнять в ползании на гимнастической скамейке на спине, упражнять в равновесии и координации при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий и прыжках через скамейку с упором на руки.

Методы и приёмы.

- *Наглядные* - тактильно-мышечный приём: непосредственная помощь инструктора;
- *Наглядно-зрительный приём*: разметка поля, зрительные ориентиры, показ физических упражнений, имитация; *наглядно - слуховой приём*: удары в бубен, сигнал свистка.
- *Словесные* - объяснение, пояснение, указания, подача команд, беседа, вопросы к детям.
- *Практические* - повторение упражнений, проведение упражнений в игровой форме.

Инвентарь: гимнастические скамейки, свисток, бубен, баскетбольный мяч.

Ход занятия

| Подготовительная часть | Основная часть | Заключительная часть |
|---|--|---|
| <p>Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Объяснение задач занятия.</p> <p>Ходьба в колонне по одному;</p> <p>Упражнение во время бега «Поворот!»</p> <p>Переход на ходьбу, перестроение вдоль гимнастических скамеек.</p> <p>3 мин.</p> | <p>ОРУ на гимнастической скамейке – 8 мин.</p> <p>1) И. (исходное) п. (положение) – о. (основная) с. (стойка), стоя пр. боком к скамейке 1 – шаг пр. ногой на скамейку, р. (руки) на пояс; 2 – шаг лев. ногой на скамейку, р. на пояс; 3 – шаг пр. ногой со скамейки, р. в стороны; 4 – шаг лев. ногой со скамейки, р. в стороны. 5-8 – тоже в др. сторону (Повторить 4 р.)</p> <p>2) И. п. – о. с., стоя пр. боком к скамейке 1 – шаг пр. ногой на скамейку, р. на пояс; 2 – шаг лев. ногой на скамейку, р. на пояс; 3 – шаг пр. ногой со скамейки справа, р. вверх; 4 – шаг лев. ногой со скамейки слева, р. вверх (скамейка между ног). (Повторить 3 р.) На четвертом повторении упр. №2 п.1 и 2 – те же; 3 – 4 – разворачивая туловище на 45⁰, сойти пр. ногой со скамейки, лев. нога остается на скамейке, р. на поясе.</p> <p>3) И.п. – стоя под углом 45⁰ справа от скамейки, лев. нога на скамейке, пр. на полу, р. на поясе. 1 – опора лев. ногой на скамейку, отталкиваясь пр. согнуть ее вперед; 2 – вернуться в и.п. (Повторить 3 раза) На четвертом повторе 7 – поставить пр. ногу на скамейку, р. на пояс; 8 – сойти лев. ногой со скамейки слева, пр. нога остается на скамейке. Следующие 8 счетов повторить тоже упр. лев. ногой, но на счет 8 - вернуться в и.п.</p> <p>4) И.п. – тоже, что и в упр. №3. Все повторить, как в упр. №3, но ногу сгибать назад. На последнем повторе, на счет 7 – 8 - встать слева от скамейки, лицом к ней, р. на поясе.</p> <p>5) И.п. – стоя слева от скамейки, лицом к ней, р. на поясе. 1 – шаг пр. ногой на скамейку;</p> | <p>Игра средней подвижности «Старт за мячом».</p> <p>Играющие делятся на 2 команды. Каждому игроку в командах раздается номер по порядку, который они должны запомнить. Инструктор называет один номер из одной команды, второй – из второй команды и подбрасывает мяч вверх. Услышав свой личный номер игроки стартуют за мячом и у кого в руках оказывается мяч, тот должен забросить его в кольцо. Если один из игроков бросает мяч в корзину и попадает с первого раза, приносит своей команде сразу 2 очка; если с последующего раза, то зарабатывает 1 очко. Игра продолжается до тех пор, пока кто-то из игроков не попадет в корзину. Далее называется другая пара номеров и уже игроки с этими номерами должны стартовать за мячом и бросать его в кольцо. Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков.</p> <p>5 мин.</p> <p>Рефлексия.</p> <p>Какие упражнения сегодня выполнили?</p> <p>Что понравилось на занятии?</p> |

| | | |
|--|---|--|
| | <p>2 – шаг лев. ногой на скамейку; 3 – шаг пр. ногой со скамейки; 4 – шаг лев. ногой со скамейки; 5 – глубокий выпад пр.н. на скамейку, р. за голову. 6 – вернуться в и.п., но р. за голову; 7 – глубокий выпад лев. ногой на скамейку, р. за голову; 8 – вернуться в и.п. (Повторить упр. 4 раза). На последнем повторе 7 – 8 - повернуться пр. боком к скамейке, пр.н. поставить на скамейку прямую, р. в стороны.</p> <p>6) И.п. – стоя слева пр. боком к скамейке, пр. н. прямая на скамейке, р. в стороны. 1 – 3 – три пружинящих наклона вправо к пр. ноге, лев. р. вверх; 4 - И.п. 5 – 7 – три пружинящих наклона вниз к лев. ноге, р. вниз; 8 – И.п. Повторить второй раз это упр-е, но счет 5 – 6 – два пружинящих наклона вниз к лев. ноге, р. вниз, касаются пола; 7 – 8 – поворачиваясь лицом к скамейке, перескочить скачком через скамейку и принять и.п., то же с др. стороны скамейки. Повторить все упр. с другой ноги, на втором повторе на счет 7 – 8 – повернуться и встать лицом к скамейке справа от нее, р. на пояс.</p> <p>7) И.п. – стоя справа от скамейки лицом к ней, р. на пояс. 1 – шаг пр.н. на скамейку; 2 – шаг лев. н. на скамейку; 3 – шаг пр. н. вправо на скамейке (в сторону); 4 – шаг лев. н. влево на скамейке; 5 – шаг пр. н. влево на скамейке (обратно); 6 - шаг лев. н. вправо на скамейке; 7 – шаг пр. н. со скамейки; 8 – шаг лев. н. со скамейки. Повторить упр. 4 раза, на последнем повторе счет: 7 – шаг пр. н. со скамейки; 8 – пауза, оставить лев. н. на скамейке, р. на пояс.</p> <p>8) И.п. – стоя лицом к скамейке справа на пр.ноге, лев. нога согнута на скамейке, р. на пояс; Прыжки с чередованием пр. и лев. ноги на скамейке 1 – 2 – прыжок с лев. н. на правую; 3 – 4 – прыжок с пр. н. на левую; 5 – 8 – тоже; Повторить четыре восьмерки, на последнем повторе на счет 7 – 8 – встать в стойку, ноги врозь, скамейка между ног, р. на пояс.</p> | <p>Сложно ли было выполнять упражнения на гимнастической скамейке?</p> <p>2 мин.</p> |
|--|---|--|

| | | |
|--|---|--|
| | <p>ОВД:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Ползание на гимнастической скамейке способом на спине – «Дельфины».2. Ходьба по скамейке высоко поднимая колени, с хлопком (под коленом)– «Цапли».3. Прыжки через скамейку с продвижением вперед с упором на руки – «Кузнечики». <p>12 мин.</p> | |
|--|---|--|