

ФИЗКУЛЬТУРНО - ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ

Неделя 1

Занятие №1

«До свидания, лето, , детский сад!»

Задачи:

Оздоровительные:

- уточнять представления детей о способах само страховки в зале, правилах выполнения физических упражнений для сохранения осанки, предупреждения плоскостопия и правильном дыхании;
- тренировать сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

Образовательные:

- способствовать активизации субъектного опыта физкультурно-оздоровительной деятельности, накопленного за летние каникулы;
- учить ходить по шнуру, положенному прямо, по кругу с разным положением рук;
- упражнять в прыжках на двух ногах через шнур, прямо, боком, спиной вперед, с разным положением рук (добиваться легкости прыжков, энергичного отталкивания ногами);
- закреплять умения подлезать под шнур разными способами, добиваться самостоятельного выбора способа в зависимости от высоты шнура;
- формировать внимательное отношение к себе, своему здоровью и физической культуре и спорту;

Оборудование:

Шнур (длина 3 м), 4 стойки для подрезания, плоскостная фигурка Спорттик, дидактическая игра «Определи вид спорта», аудиозапись для ОРУ и релаксации.

Содержание	Темп, дозировка	Организационно-методические приемы	Примечание
1	2	3	4
Вводная часть			

<p>Построение в шеренгу у шнура.</p> <p>Ходьба обычная в колонне по одному.</p> <p>Ходьба на носках и пятках с разными заданиями для рук.</p> <p>Ходьба на четвереньках.</p> <p>Бег обычный.</p> <p>Бег с остановками.</p> <p>Бег враспынную</p> <p>Ходьба обычная с выполнением упражнений на дыхание: «Бабочка», «Понюхай цветок»</p> <p>Перестроение в две колонны</p>	<p>1 круг</p> <p>1 круг</p> <p>Половина круга</p> <p>1 круг</p> <p>2 круга 30с</p> <p>7раз, темп средний</p>	<p>Взрослый: Здравствуйте, ребята!</p> <p>Сегодня к нам в гости пришел наш друг Спорттик. Он, как ивы, очень любит заниматься спортом и физкультурой и хотел узнать, как вы занимались летом.</p> <p>Ребята, вы готовы показать Спорттику свои любимые движения, свою осанку, свои достижения в спорте?</p> <p>Взрослый. Направо! В колонне по одному, обход по залу, шагом марш!</p> <p>Четко и точно выполняем ходьбу.</p> <p>Взрослый. Приготовились к бегу, согнули руки в локтях, бегом!</p> <p>Вдыхаем и выдыхаем носом!</p> <p>Ставим стопу на переднюю часть с легким эластичным отталкиванием!</p> <p>Делаем глубокий вдох и выдох во время махов руками.</p>	<p>Плоскостная фигурка Спорттик на магнитной доске.</p> <p>Особое внимание обратить на детей малоподвижных, со слабой физической подготовленностью. При появлении первых признаков усталости ребенку предлагается отдохнуть</p>
---	--	--	---

Основная часть

<p>ОРУ с листочками «Есть у осени друзья» См. ниже комплекс №1</p> <p>Од со шнурами-веревочный тренинг</p>		<p>Взрослый. Ребята, покажите Спорттику красивые упражнения с листьями.</p> <p>Ребята, перестраиваемся в две колонны.</p> <p>Спорттик. Я восхищен, как красиво и точно вы выполнили упражнения с листьями, молодцы!</p> <p>Предлагаю вам необычные шнуры, которые помогут вам выполнить сложные упражнения.</p>	<p>Дети берут по два листика.</p>
--	--	---	-----------------------------------

Ходьба по шнуру, положенному прямо, по кругу, с разными положением рук.	По 3 раза	Взрослый. Сохраняем равновесие!	Показывает подготовленный ребенок
Прыжки через шнур прямо, боком, спиной вперед.	По 3 раза	Указание о сильном и точном отталкивании	
Подлезание под шнур разными способами в зависимости от высоты.	3 раза	Взрослый предлагает сначала подумать о способе подлезания на высоких или низких четвереньках и только затем выполнять. После подлезания прогнуться, потянуться как можно выше	
Упражнение «Какой я стал?» И.п.: упор присев.1-встать, развести руки в стороны, прогнуться; 2- руки на пояс; 3- поднять руки вверх, потянуться; 4- руки на пояс, вернуться в и.п.	2 раз	Указание о точности выполнения разного положения рук. Руки в стороны, на пояс, вверх! Встать прямо.	
Подвижная игра «Кто быстрее доберется до шнура?»	1 раз	Быстро бежим до шнура! На старт, внимание, марш! Спорттик. Интересно вам было заниматься со шнурами?	
Игра «Карусели»	20с	Дети бегут по кругу, взявшись руками за шнур и убыстряя бег. Затем замедляют движение и останавливаются, поднимают руки вверх. Взрослый. А вы можете показать Спорттику, в какие спортивные игры вы играли летом?	
Дидактическая игра «Определи вид спорта»	1 раз	Выбирайте карточки и выбирайте вид спорта. Спорттик. Я удивлен, как много вы знаете спортивных игр и движений и умеете их выполнять. А вы хотели бы отправиться	Карточки раскладывают в центре круга

		со мной в страну Физкультуры и здоровья, чтобы узнать новые движения? Дети. Да! Взрослый. Молодцы! Спортник отмечает самостоятельность детей, их умелость	
Заключительная часть			
Релаксация в круге	2 мин	Дети лежат в позе «звездочка», отдыхают	Звучит приятная, спокойная музыка

Занятие №2

«Готовимся к осенним олимпийским играм»

Задачи:

Оздоровительные:

- укреплять опорно-двигательный аппарата;
- развивать глазомер, функциональные системы организма.

Образовательные:

- активизировать субъектный опыт детей;
- уточнять элементы техники, ходьбы, подлезания, метания;
- продолжать упражнять в ходьбе по шнуру, положенному зигзагообразно, сохраняя правильную осанку;
- упражнять в прыжках на двух ногах через шнур, с поворотом вправо, влево (добиваться правильного положения туловища);
- совершенствовать умение подлезать под шнур разными способами (добиваться самостоятельного выбора способа).

Отношение к себе, своему здоровью и физической культуре:

- вызывать желание подготовиться к осенним Олимпийским играм;
- формировать интерес к физическим упражнениям.

Оборудование: плоскостная фигурка Спортник, 2 шнура (длина 3м), листочки, аудиозапись для ОРУ и релаксации, флажки трех цветов.

Содержание	Темп, дозировка	Организационно-методические приемы	Примечание
------------	--------------------	------------------------------------	------------

1	2	3	4
Вводная часть			
<p>Построение в шеренгу вдоль шнура</p> <p>Ходьба обычная в колонне по одному</p> <p>Ходьба на носках и пятках с разными заданиями для рук.</p> <p>Бег обычный</p> <p>Бег с остановками</p> <p>Бег враспынную</p> <p>Ходьба обычная с выполнением упражнения на очистительное дыхание «ха»</p> <p>Перестроение в две колонны</p>	<p>1 круг</p> <p>1 круг</p> <p>30с</p> <p>2 круга</p> <p>30с</p> <p>1 круг</p>	<p>Взрослый. Дети, сегодня к нам в гости пришел Спортник. Он приглашает нас в свою страну. Но чтобы туда попасть, необходимо принять участие в Олимпийских играх, проверить свою подготовку, физические качества. А для этого нужно тренироваться. Вы готовы?</p> <p>Вы должны постараться как можно лучше выполнить все движения.</p> <p>Направо! В колонне по одному в обход по залу, шагом марш!</p> <p>Взрослый дает указания о четкости и точности выполнения ходьбы.</p> <p>Приготовились к бегу, согнули руки в локтях, бегом!</p> <p>Вдыхаем и выдыхаем ртом</p> <p>Ходим спокойно!</p>	
Основная часть			
<p>ОРУ с листочками «Есть у осени друзья!» см.ниже</p> <p>ОД со шнурами-веревочный тренинг</p> <p>Ходьба по шнуру, положенному</p>	<p>30с</p>	<p>Взрослый. Выполним упражнения.</p> <p>Спортник. Я восхищен, как красиво и точно вы выполнили упражнения с листочками, молодцы! Предлагаю вам необычные шнуры, которые помогут вам выполнить сложные упражнения, потренироваться, подготовиться к Олимпийским играм.</p> <p>Взрослый дает указание о точности выполнения ходьбы</p>	

зигзагообразно, сохраняя положение туловища. Прыжки через шнур с поворотом вправо, влево, сохраняя правильное положение туловища Подлезание под шнур разными способами в зависимости от высоты Упражнение «Какой я стал?» Подвижная игра «Кто дальше бросит мяч?» Игра «Чья колонна быстрее соберется?» Дидактическая игра «двигательная угадка»	8 раз, темп медленны й 4 раза 2 раза 4 раза 4 раза 2 раза	Помним о правильном положении тела! Напоминает о разных способах подлезания Взрослый дает указания о точности выполнения разного положения рук. Прицеливаемся, тренируем руки, бросаем мяч с силой! Делятся на 2-3 команды. Выполняют различные построения около своего флажка. Побеждает команда, которое быстрее всех выполнившее задание На бег не переходить! Дети угадывают вид спорта и выполняют движения (баскетбол, теннис, городки, футбол, бокс) Взрослый. Как вы считаете, получилось у нас подготовиться к Олимпийским играм? Кто как думает? Дети отвечают	
Заключительная часть			
Рефлексия Релаксация в круге	2 мин 20с	Дети ложатся в позу «звездочки», расслабляются	

Занятие №3
«Готовимся к осенним олимпийским играм»
(игровое, на воздухе)

Задачи:

Оздоровительная:

- укреплять опорно-двигательный аппарат и кардиосистему на свежем воздухе .

Образовательные:

- уточнять представления о способах езды на двух-трехколесном велосипеде, способы самостраховки, элементы техники (прицеливание, замах, сохранение равновесия);

- упражнять в езде по прямой с остановками (добиваться равномерной работы едалей), иетании вдаль удобным способом;

- совершенствовать технику прыжков через линии, умения ориентироваться в пространстве, размещаться в пространстве всей площадки.

Отношение к себе, своему здоровью и физической культуре:

-формировать навыки самоконтроля и самооценки;

- воспитывать интерес к спортивным движениям, езде на велосипеде.

Оборудование: плоскостная фигурка Спорттик, 2 шнура (длина 3м) или мел, шишки в корзине, 3 ориентира, листья по количеству детей, мишень, велосипеды на подгруппу детей

Содержание	Темп, дозировка	Организационно-методические приемы	Примечание
1	2	3	4
Вводная часть			
Построение в круг у черты		Взрослый. Ребята, сегодня Спорттик решил с нами потренироваться на стадионе. Он очень хочет, чтобы вы хорошо подготовились к Олимпийским играм. А вы хотите?	
Ходьба в колонне по одному с остановками	2 круга	Четко выполняем ходьбу!	
Бег в колонне по одному	2 круга	Сохраняем дистанцию!	
Бег с выполнением заданий	2 круга	Внимательно выполняйте задание!	
Ходьба с захлестыванием голени	2 круга		
	1 круг		
Бег с остановками	1 круг	Вдыхаем и выдыхаем носом! Помним о дыхании!	
Основная часть			

Прыжки через шнур с поворотом вправо, влево, спиной вперед, боком, сохраняя правильное положение туловища.	3 раза	Помним о правильном положении туловища!	
Метание шишек удобным способом	3 раза	Взрослый обращает внимание на технику метания: прицеливание, замах, сохранение равновесия. Бросаем шишки по сигналу удобным способом.	
Катание на велосипеде	40м	Взрослый напоминает правила техники безопасности. Равномерно работаем педалями!	
Упражнение «С какой ветки детки?»	3 раза	Определите, с какого дерева лист. За правильный ответ дети получают шишки, которыми затем стараются попасть в мишень	
Заключительная часть			
рефлексия	2 мин	Спортик подводит итоги занятия, каждый ребенок высказывается о своей готовности к Олимпийским играм. Взрослый. Понравилось вам играть?	

**Комплекс утренней гимнастики №1:
«Есть у осени друзья»»**

-

Содержание ОРУ	Темп, дозировка	Организационно-методические указания
Вводная часть		
Построение в колонну.		Взрослый. Строимся в колонну по одному, за самым высоким (у ведущего зеленый лист в руках, у замыкающего желтый)
Ходьба в колонне по одному	30с	
Ходьба со сменой направления с поворотом кругом по зрительному ориентиру.	30с	Шагаем за самым высоким, а теперь за самым низким!
«Дождик»	30с	По сигналу «Дождик» ходьба широким шагом, переступая через лужи. По сигналу «Дождик прошел!» ходьба обычная
Бег «змейкой» между ориентирами (листьями)	40с	Ловко бегаем между листочками, не наступая на них. Соблюдаем интервалы!
Ходьба с перестроением в круг	20с	Шагаем друг за другом, по ходу берем по одному листочку
Основная часть		

<p>«Поднимаем листочки» И.п.: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, руки внизу. 1-2- поднять руки через стороны вверх; 3-4-и.п. «Падают листья!» И.п.: ноги на ширине плеч, руки с листочком сверху. 1-2- наклон туловища вперед-вниз; 3-4-и.п. «Покажем – спрячем листочки!» И.п.: о.с., руки с листочком за спиной. 1-2- присесть; 3-4-и.п. «Посмотрим на листочки» И.п.: 1-2 –развести руки в стороны с поворотом вправо; 3-4- с поворотом влево Упражнение «Радуюсь листочкам!» И.п.: о.с., руки на поясе. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с прыжками вокруг листочка.</p> <p>Упражнение «Подуем на листочки !» Дуть на листочки</p>	<p>7 раз, темп средний</p> <p>8 раз, темп средний</p> <p>8 раз, темп средний</p> <p>8 раз, темп средний</p> <p>Темп быстрый в чередовании с ходьбой.</p> <p>6 раз, темп медленный</p>	<p>Взрослый. Посмотрим вверх на листочек, вдох! Опускаем руки –выдох!</p> <p>Колени не сгибаем, листочком касаемся пола!</p> <p>Приседая, вытягиваем руки вперед –показываем листочки! Выпрямляем – руки за спину!</p> <p>Руки на уровне плеч!</p> <p>Прыгаем легко – радуемся листочкам!</p> <p>Вдох носом, выдох через рот, губы трубочкой!</p>
<p>Заключительная часть</p>		
<p>Ходьба в колонне по одному с вытянутыми вперед руками</p>	<p>15с</p>	<p>Взрослый. Спину держим прямо, смотрим вперед, любимся листочками!</p>