

# ФИЗКУЛЬТУРНО - ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ

Неделя 1

Занятие №1

**«До свидания, лето, здравствуй, детский сад!»**

## **Задачи:**

### *Оздоровительные:*

- уточнять представления о способах самостраховки в зале, правилах выполнения физических упражнений для сохранения осанки, предупреждения плоскостопия и правильного дыхания;
- тренировать сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

### *Образовательные:*

- способствовать активизации субъектного опыта физкультурно-оздоровительной деятельности, накопленного за летние каникулы;
- уточнять ходьбу по шнуру, положенному прямо, по кругу, с разными положениям рук;
- упражнять в прыжках на двух ногах через шнур, прямо, боком, спиной вперед, с разным положением рук, добиваясь легкости прыжков, энергичного отталкивания ногами;
- закреплять умение подлезать под шнур разными способами, добиваться самостоятельного выбора способа в зависимости от высоты шнура.

Отношение к себе, своему здоровью и физической культуре: формировать интерес к физической культуре и спорту на основе оценки своей физкультурно- оздоровительной деятельности за лето.

*Оборудование:* шнур (длина 3м), по 2 листочка на каждого ребенка, плоскостная фигурка Спорттик, дидактическая игра «Определи вид спорта», дорожки

<b>Содержание</b>	<b>Темп, дозировка</b>	<b>Организационно-методические приемы</b>	<b>Примечание</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>Вводная часть</b>			

<p>Построение в шеренгу у шнура.</p> <p>Ходьба обычная в колонне по одному</p> <p>Ходьба на носках и пятках с разными положениями 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 упражнениями на дыхание «Бабочка», «Понюхай цветок»</p>	<p>1 круг</p> <p>2 круга</p> <p>0,5 круга</p> <p>1,5 круга</p> <p>2 круга</p> <p>30с</p> <p>15с</p>	<p>Взрослый. В гости к нам в гости пришел наш друг Спорт.он, как и вы, очень любит заниматься спортом и физкультурой и хочет узнать, как вы занимались летом. Ребята, вы готовы показать Спортику свои любимые движения, свою осанку, свои самые лучшие достижения в спорте?</p> <p>Направо! В колонне по одному, в обход по залу, шагом марш!</p> <p>Указание о четкости и точности выполнения ходьбы</p> <p>Приготовились к бегу, согнули руки в локтях, бегом!</p> <p>Указание о правильном дыхании</p> <p>Уточнить постановку стопы(ставить на переднюю часть с легким эластичным отталкиванием)</p> <p>Указание о глубоком вдохе и выдохе, во время махов руками</p>	<p>Взрослый вносит плоскостную фигурку Спортика</p> <p>Обращать внимание на состояние детей, при первых причинах усталости предложить ребенку отдохнуть</p>
<b>Основная часть</b>			
<p>Перестроение в две колонны</p> <p>Комплекс ОРУ с листочками</p>		<p>Взрослый. Дети, покажите Спортику красивые упражнения с листьями.</p> <p>Построение в колонны</p>	<p>По ходу движения дети берут по два листика</p>

<p>«Поднимем листочки» И.п.: ноги на ширине стопы параллельно, руки внизу. 1-2-поднять руки через стороны вверх, 3-4 и.п. «Падают листья» И.п.: ноги на ширине плеч, руки с листочками вверх. 1-2 – наклон туловища вперед вниз; 3-4-и.п.</p>	<p>8 раз, темп средний</p>	<p>Посмотрим вверх на листочек –вдох! Опускаем руки- выдох</p> <p>Колени не сгибаем, листочками касаемся пола!</p>	<p>Сохранять правильную осанку, смотреть вперед</p>
<p>«Покажем – спрячем листочки» И.п.: о.с, руки с листочками за спиной. 1-2- присесть, 3-4 и.п.</p>	<p>8 раз, темп средний</p>	<p>Приседая, вытягиваем руки вперед – показываем листочки! Выпрямляем –руки за спину.</p>	
<p>«Посмотри на листочки» И.п.: сидя на корточках. 1-2-развести руки в стороны с поворотом вправо; 3-4 влево</p>	<p>8 раз, темп средний</p>	<p>Руки на уровне плеч</p>	
<p>«Радуемся листочкам» И.п.: о.с, руки на поясе. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с</p>	<p>Темп быстрый</p>	<p>Прыгаем легко- радуемся листочкам!</p>	
<p>ходьбой вокруг листочка «Подуем на листочки»</p>	<p>6 раз, темп медленней</p>	<p>Вдох носом, выдох через рот, губы трубочкой! Спортик. Я восхищен, как красиво и точно вы выполнили упражнения с листьями, молодцы! Предлагаю вам необычные шнуры, которые помогут вам выполнять сложные упражнения, теперь вы самые старшие в детском саду!</p>	

<p>ОД со шнурами – веревочный тренинг. Ходьба по шнуру, положенному прямо, по кругу, с разным положением рук.</p> <p>Прыжки через шнур прямо, боком, спиной вперед.</p> <p>Подлезание под шнур разными способами в зависимости от высоты</p> <p>Подвижная игра «Кто быстрее до шнура»</p> <p>Дидактическая игра «Определи вид спорта»</p>	<p>4 раза</p> <p>По 3 раза</p> <p>По 3 раза</p> <p>2 раза</p> <p>1 раз</p>	<p>Сохранять правильную координацию, колено поднимать выше, носок оттянуть.</p> <p>Указание о сильном и точном отталкивании.</p> <p>Указание о точности выполнения разного положения рук</p> <p>Взрослый предлагает сначала подумать о способе подлезания на высоких или низких четвереньках, а затем выполнять.</p> <p>После подлезания прогнуться, потянуться как можно выше.</p> <p>Указание о точном выполнении команды «На старт, внимание, марш»</p> <p>Указание о том, чтобы не наталкиваться друг на друга, движение начинать по сигналу, бежать по своей дорожке.</p> <p>Спортник. Интересно вам было заниматься со шнурами?</p> <p>Взрослый. Дети, вы можете показать Спортнику, в какие спортивные игры вы играли летом. Выбирайте карточки и называйте вид спорта</p> <p>Спортник. Я удивлен, как много вы знаете спортивных игр и движений и умеете их выполнять</p>	<p>Показ подготовленным ребенком</p> <p>Спортник отмечает самостоятельность детей, их умелость</p> <p>Предлагается игра «Определи вид спорта»</p>
<b>Заключительная часть</b>			
Релаксация	20с	Дети лежат в позе «звездочка» - отдыхают	

Занятие №2  
«Готовимся к осенним олимпийским играм»

**Задачи:**

*Оздоровительные:*

- содействовать укреплению опорно-двигательного аппарата, развитию глазомера;
- развивать функциональные системы организма.

*Образовательные:ё*

- 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;
- воспитывать интерес к физическим упражнениям.

*Оборудование:* плоскостная фигурка Спортик, 2 шнура (длина 3м), мешочки (красные и синие, вес 200г) на подгруппу детей, 3 ориентира, карта страны Физкультурии

Содержание	Темп, дозировка	Организационно-методические приемы	Примечание
1	2	3	4
<b>Вводная часть</b>			

<p><b>Построение в шеренгу вдоль шнура</b></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 врассыпную</p> <p>Ходьба обычная с выполнением упражнения на очистительное дыхание</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 Спорттик. 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>Приготовились к бегу, согнули руки в локтях, бегом!</p> <p>Вдыхаем и выдыхаем ртом</p> <p>Ходим спокойно!</p>	
<b>Основная часть</b>			
<p>ОРУ с листочками «Есть у осени друзья!» см. первое занятие</p> <p>ОД со шнурами- (веревочный тренинг)</p>		<p>Взрослый. Выполним упражнения.</p> <p>Спорттик. 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>Ходьба по шнуру, положенному зигзагообразно, сохраняя положение туловища.</p>	<p>4 раза</p>	<p>Указание о точности выполнения</p>	
<p>Прыжки через шнур с поворотом вправо, влево, сохраняя правильное положение туловища</p>	<p>2 раза</p>	<p>Четко выполнять повороты</p>	
<p>Подлезание под шнур разными способами в зависимости от высоты</p>	<p>4 раза</p>	<p>Взрослый предлагает подумать о способах подлезания</p>	
<p>Подвижная игра «Кто дальше бросит?» Игра «Чья колонна быстрее соберется?»</p>	<p>2 раза</p>	<p>Прицеливаемся, тренируем руки, бросаем силой! Указание о выполнении правил</p>	
<p>Дидактическая игра «двигательная угадайка»</p>	<p>20с</p>	<p>Дети угадывают вид спорта и выполняют движения (баскетбол, теннис, городки, футбол, бокс)</p>	
<b>Заключительная часть</b>			
<p>Рефлексия Релаксация в круге</p>	<p>2 мин 20с</p>	<p>Дети ложатся в позу «звездочки», расслабляются</p>	

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

**Задачи:**

*Оздоровительная:*

- содействовать укреплению опорно-двигательного аппарата и кардиосистемы 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:*

- способствовать формированию навыков самоконтроля и самооценки;

- воспитывать интерес к спортивным движениям, езде на велосипеде.

*Оборудование:* плоскостная фигурка Спортик, 2 шнура (длина 3м) или мел, шишки в корзине, велосипеды на подгруппу детей

Содержание	Темп, дозировка	Организационно-методические приемы	Примечание
1	2	3	4
<b>Вводная часть</b>			
Построение в круг у черты		Взрослый. Ребята, сегодня Спортик 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	2 круга		



голени Бег с остановками	1 круг 1 круг	Вдыхаем и выдыхаем носом! Помним о дыхании!	
<b>Основная часть</b>			
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	
<b>Заключительная часть</b>			
Рефлексия	2 мин	Спорттик подводит итоги занятия, каждый ребенок высказывается о своей готовности к Олимпийским играм. Взрослый. Понравилось вам играть?	

