

Приклад конспекту занять із фізичної культури для дітей дошкільного віку

Конспект заняття із фізичної культури для дітей шостого року життя на повітрі

Мета: закріпити навички ходьби й бігу між предметами, вправляти в навичках стрибків на двох ногах до сніговика, метанні сніжок у ціль поперемінно способом від плеча; розвивати окомір, спритність, швидкість, пам'ять, увагу, мислення, виховувати позитивне ставлення до занять фізичною культурою, цілеспрямованість, дисциплінованість.

Інвентар: бубон, прапорці 3-4 кольорів, сніжки

І. Вступна частина

Шикування дітей у шеренгу .

Вихователь: Доброго ранку, діти, сьогодні на вас чекає надзвичайно цікаве заняття.

Виконання різних видів ходьби і бігу: звичайна ходьба, ходьба з рухами рук: крок лівою ногою-руки в сторони, правою-на пояс; звичайна ходьба, ходьба наносках, біг звичайний , ходьба звичайна, перешикування.

Вправи без предметів

1. Хвилеподібні рухи руками В. п. - о. с., руки в сторони

1-2 - хвилеподібні рухи руками вгору і вниз 3 - опустити руки вниз

4 - руки в сторони у в. п. (повторити 8 разів)

2. Нахили тулуба вперед

В. п.- стійка ноги нарізно, руки на поясі

1-2 - нахили тулуба вперед, шию витягнути (видих)

3-4 – випрямитись у вихідне положення (вдих) (повторити 8 разів)

3. Підіймання ніг по чергово В. п. – о. с., руки на поясі

1 - підняти праву ногу вперед-угору, носок витягнути

2 - опустити ногу у в. п.

3-4 - те саме з лівої ноги (повторити 8 разів)

4. Нахили тулуба вперед

В. п - стійка ноги нарізно, ліва рука на поясі. Права опущена вниз 1 - підняти праву руку вперед, угору (вдих)

2-3 - виконати пружинисті нахили тулуба вперед, торкаючись пальцями правої руки носка лівої ноги й промовляючи « Ква-ква» (вдих)

4- повернутися у в. п.

5-8 те саме з лівої руки (повторити 8 разів)

5. Стрибки на місці з рухами рук (у чергуванні із звичайною ходьбою)

В. п.- о. с., руки в сторони 1-4 - стрибки з однієї ноги на іншу з рухами рук угору і через сторони (20 стрибків)

Вправа на вентиляцію легень

II. Основна частина

1. «Влуч у ціль»

Гравці кидають сніжку у вертикальну ціль (щит, паркан), розташовану на відстані 3 м, правою та лівою рукою поперемінно способом від плеча.

2. «Хто швидко до сніговика»

Діти розміщують навколо сніговика на однаковій від нього відстані 3-4м, у кожної дитини біля ніг лежить сніжка. За сигналом вихователя діти стрибають на двох ногах до сніговика; потім повертаються до сніжки, беруть її в руки і піднімають над головою.

3. «Утримай рівновагу»

Ходьба сніговою кучугурою, балансуючими руками, у колоні по одному. У кінцікучугури потрібно зійти не зістрибуючи.

4. Рухлива гра «Чия ланка швидше збереться»

Діти об'єднуються в 3-4 однакові за складом групи, кожна бере прапорці одного кольору. У різних кінцях майданчика або з одного боку ставимо на підставках 3- 4 прапорці тих самих кольорів. Кожна група шикуються в колону перед прапорцем свого кольору.

Коли гравці вишикуються вихователь б'є у бубон і діти починають ходити, бігати, стрибати майданчиком у різних напрямках. Рухи змінюються залежно від того ритму і темпу, який задає вихователь.

За сигналом «На місця!» діти біжать до свого прапорця і шикуються в колону (обличчям до прапорця). Вихователь фіксує, яка група вишикувалася першою (у основній частині можуть бути ігрові вправи, або основні рухи та гра великоірухливості, або естафети якщо це старша група та гра).

III. Заключна частина

Шиккування дітей у колону. Звичайна ходьба

Вправи на відновлення дихання: «Свічка», «Квітка».

Ходьба з поступовим уповільненням темпу. Підбиття підсумків заняття.

Вихователь: діти вам сподобалось заняття? Які ігри вам сподобались найбільше? Сьогодні на занятті добре працювали Іван, Тетяна, Олександр, всім іншим треба постаратись на наступному занятті.

Перешикування дітей у дві колони. Повернення парами до групової кімнати.