

муниципальное бюджетное учреждение
«Управление дошкольного образования»
Исполнительного комитета Нижнекамского муниципального района, РТ

«ВЕСЕЛЫЕ ЛЫЖНИКИ»
(конспект физкультурного занятия на воздухе)
в подготовительной группе

Составил и провёл:
инструктор по
физической культуре МДОУ №14
Сахабиева Альфира Камиловна

г. Нижнекамск, 2013 г.

Вид занятия: общеразвивающий

Тип занятия: с элементами круговой тренировки

Тема занятия: «Веселые лыжники»

Возраст: от 6 до 7 лет

Время и место проведения: 9.00 спортивный участок

Программное содержание:

- упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, по два, в рассыпную, в перешагивание через предметы;
- выполнение скользящего шага по прямой;
- выполнение скользящего шага змейкой;
- в подлезании под веревку;
- в метании в цель правой и левой рукой;
- закрепить прыжки с продвижением вперед;
- развивать силу, ловкость, выносливость, мышечную память, ориентировку в пространстве;
- воспитывать чувство коллективизма, создать эмоционально – положительный настрой.

Оборудование и атрибуты: «олимпийские кольца», цветные снежки – по 4 на каждого, барьеры – 6-7 штук (высота 15 см.), веревка длиной 3 м., лыжи на каждого ребенка, подставки с цифрами 1,2,3 для станций, аудиозапись маршевой музыки, магнитофон, одежда для снеговика, телеграмма.

Предварительная работа с детьми:

Организация подвижной игры «Поймай хвост змей» на прогулке, беседа об олимпиаде.

Предварительная работа инструктора:

Изготовление цветных снежков, одежды для снеговика, обновление разметки на улице.

Индивидуальная работа с детьми:

Катя, Даша- следить за осанкой – в 1 части, Самира, Никита, Зарина - правильного скольжения – 2 часть, Даша, Владик – увертливость в игре, соблюдение правил – 3 часть.

Структура занятия:

- вводная часть – 4 мин.;

	Наименование занятия	дозировка	темп	Методические рекомендации
	- Ходьба в рассыпную	20 секунд		- В рассыпную марш!

	<ul style="list-style-type: none"> - Ходьба в колонне по одному - Медленный бег - Ходьба обычная - Ходьба перепрыгивая через предметы, высоко поднимая колени - Подскоки - Ходьба обычная - Ходьба на месте 	<p>5 секунд 1,5 минуты 10 секунд 20 секунд</p> <p>20 секунд 20 секунд 5 секунд</p> <p>По 3 раза</p>	Сред.	<ul style="list-style-type: none"> - В колонну по одному стройся - Бегом в медленном темпе марш! - Шагом марш! - Перешагивая через предметы марш! - Подскоками марш! - Шагом марш! - На месте марш! Стой раз, два! - Ребята, разминка закончилась, послушайте загадку: «Кто по снегу быстро мчится, провалиться не боится» (лыжник). Нас ждет веселая лыжня. - С лыжами к лыжне марш! - Слушаем задание - Пройти скользящим шагом по первой лыжне – это 1 станция; - Пройти змейкой по лыжне – 2 станция; - Пролететь под веревку по 3 лыжне; - тренировка прошла успешно, с заданием на лыжах все справились, возвращаемся в детский сад, убираем
--	--	---	-------	--

- основная часть – 22 мин.;
- заключительная часть.

Методы и приемы:

- словесные (указание команды, объяснения, стихотворная форма, загадка);

- практические (показ игровой).

Организация детей на занятие по подгруппам фронтально, поточно

Ход занятия:

Части занятия	Содержание учебного материала	Дозировка, дыхание	Темп	Организационно – методические указания
1	Дети строятся в шеренгу (Педагог читает телеграмму)	Дыхание произвольное		- Ребята! К нам пришла телеграмма «Несколько дней назад, 26.02. закончились зимние олимпийские игры в Италии. Наши спортсмены завоевали 8 золотых, 6 серебряных, 8 бронзовых медалей. Современным олимпийским играм в 2006 году исполнилось 110 лет. Вы – будущая смена наших олимпийцев. С сегодняшнего дня начните подготовку к олимпийским играм. До встречи. Снеговик» - Вы готовы? - Да! - Начинаем тренировку с разминки. - Внимание! Ровнясь! Смирно! Вольно! - Направо! - В колонне по одному по краю
	- Ходьба в колонне по одному	30 секунд	Сред.	

	<p>- Ходьба в колонне по два</p> <p>- Появляется снеговик.</p> <p>- Построение в одну колонну</p> <p>- Ходьба в колонне по одному</p> <p>- По 2</p> <p>- Дети по ходу берут по 2 снежка из корзины</p> <p>- Снеговик</p> <p>- Инструктор</p> <p>- Дети</p>	<p>20 секунд</p> <p>По 2 раза расстояние 3 м., высота 1,2 – 1,5</p> <p>2 раза 3 мин.</p>	<p>Сред.</p> <p>площадки марш!</p> <p>- По ходу в колонну по два стройся!</p> <p>Лыжи.</p> <p>- Я, ребята снеговик. К снегу, холоду привык, Снеговик и не простой, любопытный, озорной. Знать хочу и чем ребята Занимаются зимой. Мы сейчас увидим сами Как бросают в цель Снежками. Вы ребята цельтесь так, Чтоб снежком попасть в кружок!</p> <p>- Внимание! В одну колонну стройся!</p> <p>- Направо, шагом марш!</p> <p>В колонну по 2 стройся!</p> <p>- Выполняем бросок в цель правой и левой рукой (на снежном валу вертикальные мишени, кольца).</p> <p>- Молодцы, хорошо!</p> <p>- Ребята, давайте поиграем со снеговиком.</p> <p>- Давайте!</p> <p>- Снеговик любит все холодное, сладкое, вкусное. Как вы думаете, что это?</p>
--	--	--	--

	<p>- Проводится игра «Достань эскимо»</p> <p>- Дети стоят в рассыпную</p> <p>- Дети уходят в группу</p>		<p>- Правильно, мороженое!</p> <p>- Постройтесь за снеговиком, взявшись за пояс, мороженое у последнего ребенка в строю. Надо догнать последнего и достать эскимо.</p> <p>- Итак, начали!</p> <p>- Какая увлекательная игра, мне понравилось</p> <p>- Также мне понравились лучшие лыжники: Никита, Зарина, Владик, Клим, Лучшие снайперы: Даша, Ранис, Катя, самыми внимательными были: Настя, Лиана, Жора. А в память о нашей сегодняшней тренировки получайте все медали.</p> <p>- До свидания!</p>
--	---	--	--