A decorative border surrounds the page, featuring a repeating pattern of sports equipment icons: a tennis racket, a blue and yellow volleyball, a brown American football, a red and white tennis ball, a soccer ball, a tennis racket, an orange basketball, a tennis racket, a blue and yellow volleyball, a brown American football, a red and white tennis ball, and a soccer ball. The background is a light blue gradient with a subtle pattern of small white dots.

Физкультурное занятие в разновозрастной группе

Провела Пыхова Н.И
Воспитатель
разновозрастной группы
МБДОУ д.с. «Светлячок»

2020г

Задачи

Закреплять у детей навыки ходьбы : на носках, руки вверх; с приседанием и бега: на носках; с остановками.

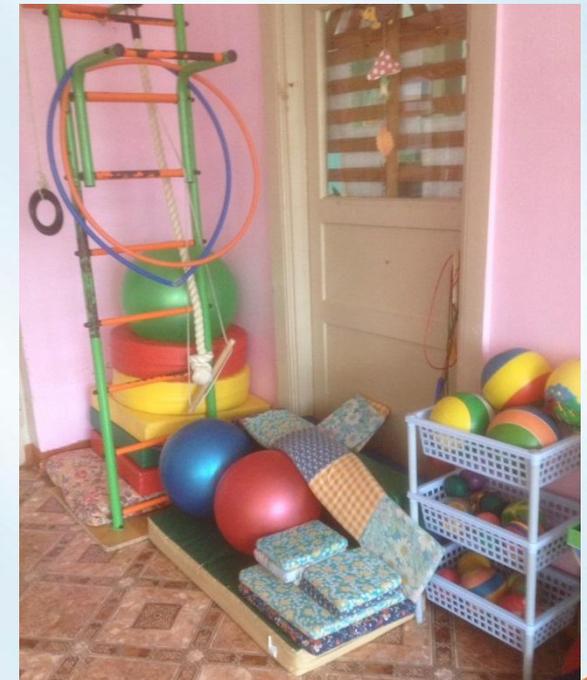
Детей 3л. упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре и в умении лазанья под дугу.

Детей 4л. упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.

Детей 5л. упражнять в ползании на четвереньках, подталкивая мяч головой и в метании в горизонтальную цель.

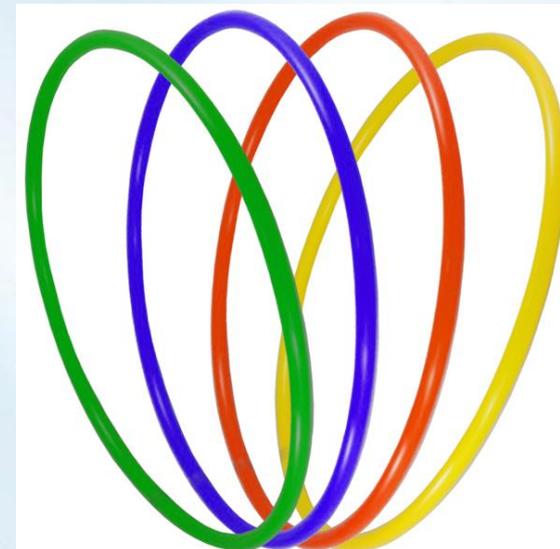
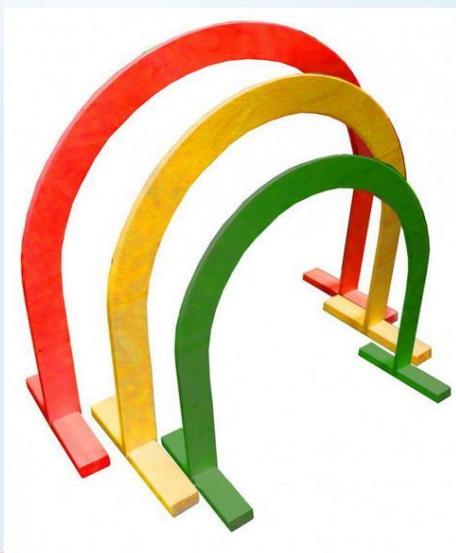
Развивать зрительное и слуховое внимание, ловкость, умение сохранять равновесие и правильную осанку при ходьбе по ограниченной плоскости, глазомер.

Воспитывать организованность, выдержку, дружеские отношения в коллективе, положительный эмоциональный настрой, желание быть здоровыми.



Оборудование

- Мячи вес 0,5кг.
- Скамейка в 25см., дл.3м.
- Мешочки для метания
- Обручи
- Дуги для подлезания в.30см., 40см., 50см.



1. Вводная часть

Направлена на повышение эмоционального настроения детей, активизацию их внимания и постепенную подготовку организма к выполнению более сложных упражнений, к более интенсивной работе в основной части занятия.



Приветственная коррекционная игра «Здравствуйте!»

- Здравствуйте, девочки!
- Здравствуйте!
- Здравствуйте, мальчики!
- Здравствуйте!
- Солнышко, здравствуй!
- здравствуй, здравствуй!
- День такой прекрасный!
- Здравствуй, здравствуй!
- Хорошо под солнышком
мы растём,
здоровей становимся
с каждым днём!

*Педагог приветственно машет рукой.
Девочки поднимают руку вверх и машут ею.
Педагог так же приветствует мальчиков.*

*Мальчики машут рукой.
Все поднимают руки вверх.
Скрещивают прямые руки вперёд.
Протягивают прямые руки вперёд.
Хлопают в ладоши.*

*Поднимают руки вверх, встают на носочки
и тянутся как можно выше.
Сжимают пальцы в кулаки, прижимают
руки к плечам и разводят в стороны.*

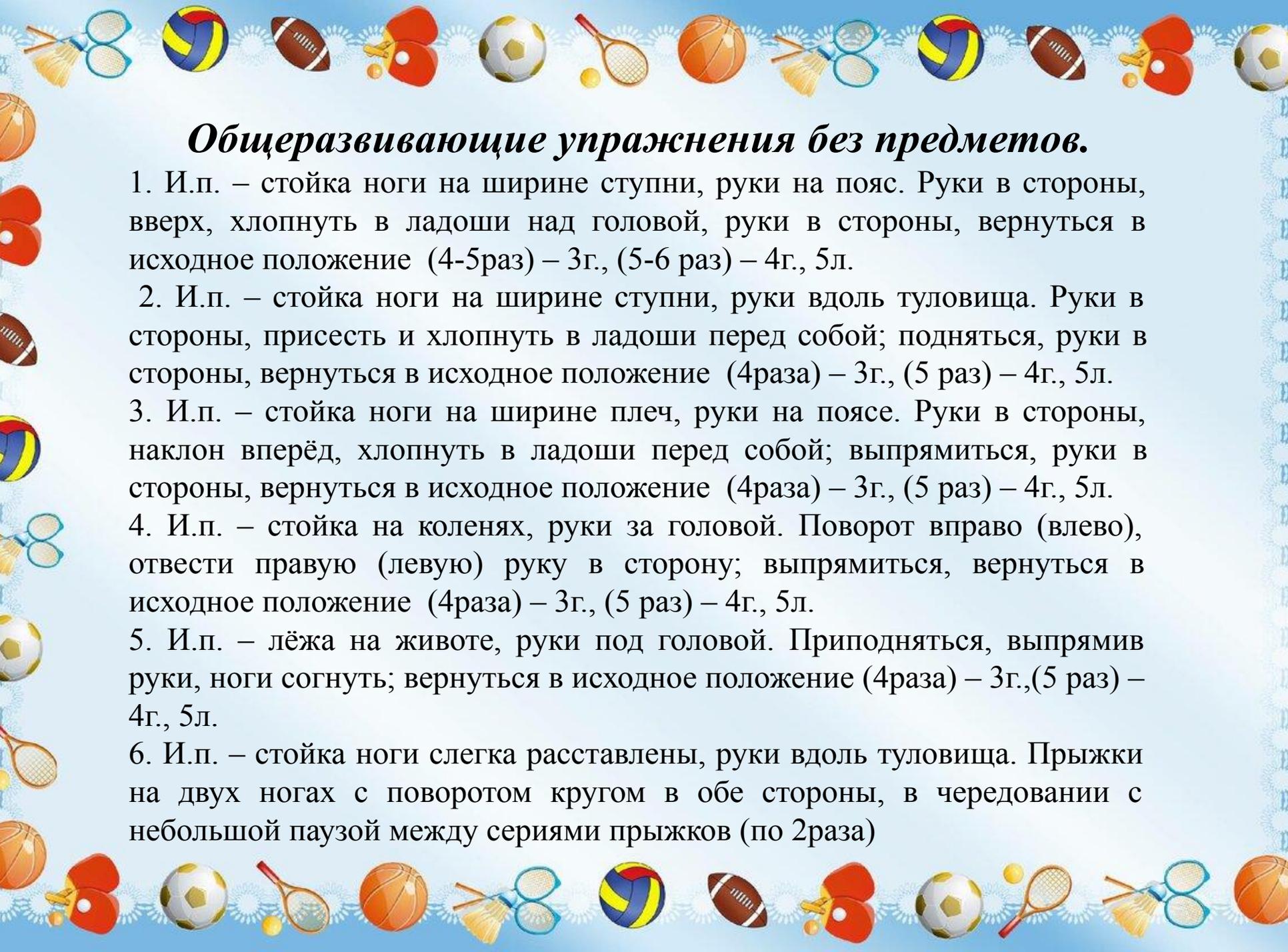
- Ходьба обычная в колонне по одному.
- Ходьба на носках руки на пояс (3г.), руки вверх (4г., 5л.)
- Ходьба на пятках руки на пояс (3г.0, руки в стороны (4г., 5л.)
- Ходьба с высоким подниманием колен.
- Бег на носках.
- Бег с остановками.
- Ходьба обычная.



2. Основная часть

Решает комплекс программных задач: дифференцированное обучение основным видам движений, развитие двигательных навыков и физических качеств. Тренировка функциональных возможностей организма.





Общеразвивающие упражнения без предметов.

1. И.п. – стойка ноги на ширине ступни, руки на пояс. Руки в стороны, вверх, хлопнуть в ладоши над головой, руки в стороны, вернуться в исходное положение (4-5раз) – 3г., (5-6 раз) – 4г., 5л.

2. И.п. – стойка ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Руки в стороны, присесть и хлопнуть в ладоши перед собой; подняться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (4раза) – 3г., (5 раз) – 4г., 5л.

3. И.п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. Руки в стороны, наклон вперёд, хлопнуть в ладоши перед собой; выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (4раза) – 3г., (5 раз) – 4г., 5л.

4. И.п. – стойка на коленях, руки за головой. Поворот вправо (влево), отвести правую (левую) руку в сторону; выпрямиться, вернуться в исходное положение (4раза) – 3г., (5 раз) – 4г., 5л.

5. И.п. – лёжа на животе, руки под головой. Приподняться, выпрямив руки, ноги согнуть; вернуться в исходное положение (4раза) – 3г., (5 раз) – 4г., 5л.

6. И.п. – стойка ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах с поворотом кругом в обе стороны, в чередовании с небольшой паузой между сериями прыжков (по 2раза)



Основные виды движений.

- Метание в мешочков в горизонтальную цель 4г., 5л.
(повтор 3-4раза, расстояние 2,5м. – 4г., 3м. – 5л.)



- Лазание под дугу 30см., 40см., 50см.(3г.) – 2-3раза
- Ходьба по скамейке в.25см., дл.3м. руки на пояс (3г.),
руки в стороны (4г.) – 2-3раза.



- Ползание на четвереньках, подталкивая мяч (вес 0,5кг.) головой (5л.) – 2-3раза.



*Подвижные игры
«Бегите ко мне» (3г.)
«Переправа» (4г., 5л.)*



3. Заключительная часть

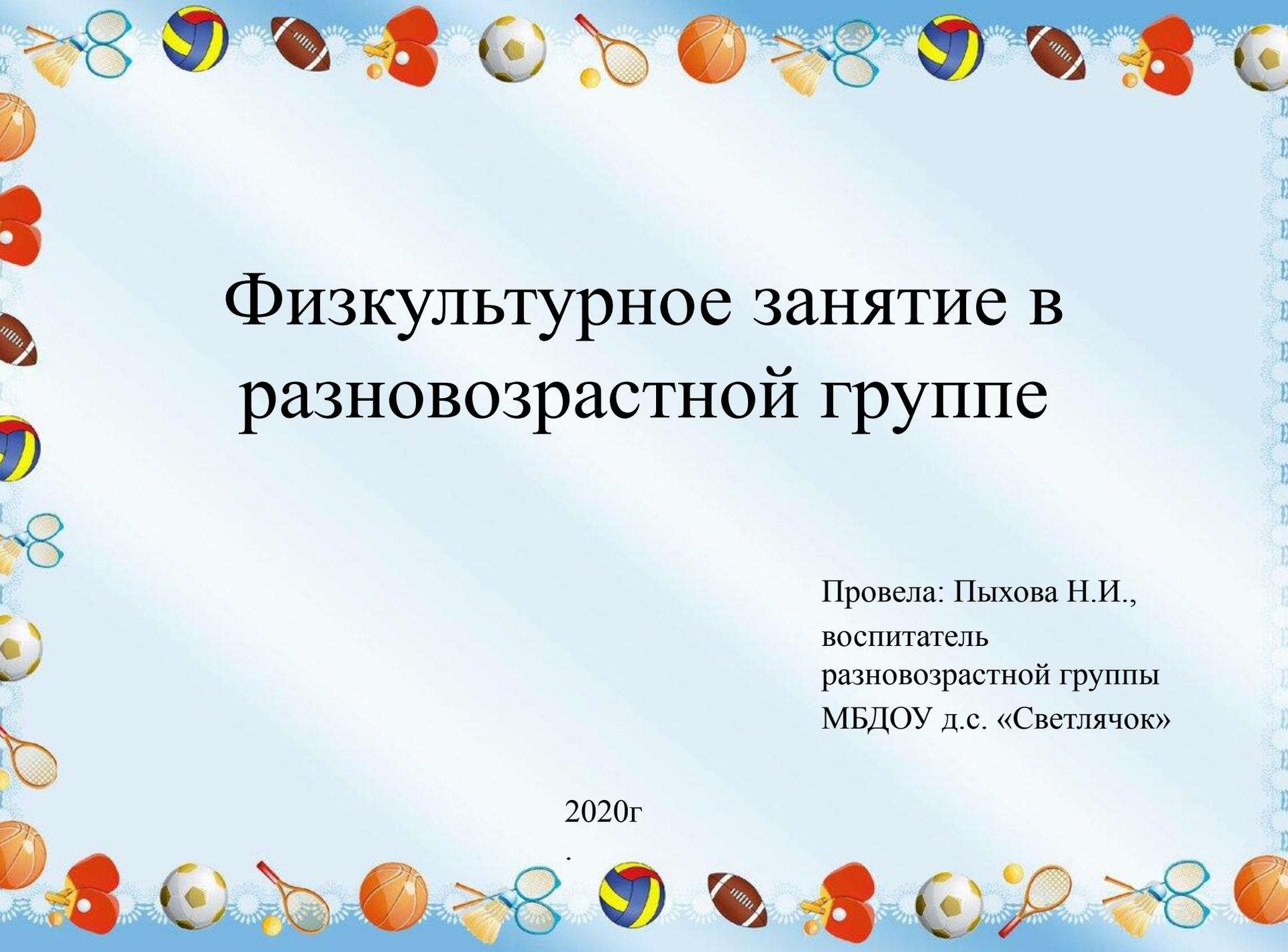
Входят ходьба с постепенным замедлением темпа, включение дыхательных упражнений. Нужно учить детей дышать носом естественно и без задержки, при этом особое внимание обращать на момент выдоха.



Выводы

На протяжении занятия в организме ребёнка происходят следующие изменения: повышается работоспособность, улучшается работа органов и систем организма и в связи с этим происходит повышение эмоционального состояния.



A decorative border surrounds the page, featuring a repeating pattern of sports equipment icons: a tennis racket, a blue and yellow volleyball, a brown American football, a red and white badminton shuttlecock, a white and yellow soccer ball, a tennis racket with a yellow ball, an orange basketball, a blue and yellow volleyball, a brown American football, a red and white badminton shuttlecock, and a white and yellow soccer ball. The background is a light blue gradient with a subtle pattern of small white dots.

Физкультурное занятие в разновозрастной группе

Провела: Пыхова Н.И.,
воспитатель
разновозрастной группы
МБДОУ д.с. «Светлячок»

2020г