



Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 3 «Лукошко»

Тутаевского муниципального района

# **Анализ физкультурного занятия «Ознакомление с гимнастикой, как видом спорта»**

Инструктор по физической культуре Т

Тихомирова А.Ю.

# Программное содержание

**Цель:** обогащение двигательного опыта детей через ознакомление с видами спорта.

## **Задачи:**

- знакомить с видом спорта – гимнастикой;
- упражнять в равновесии с использованием разного оборудования и способов выполнения упражнений;
- развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок;
- развивать самостоятельность и творчество в двигательной активности;
- воспитывать ответственное отношение к правилам при выполнении физических упражнений и подвижных игр.

# Теоретическая часть занятия

- Формирование представления о гимнастике как виде спорта;
- Создание поисковой ситуации;
- Активизация мышления и речи детей;
- Обогащение представлений о физической культуре.



# Вводная часть занятия

Упражнения вводной части:

- различные виды ходьбы,
- бег с захлестом голени и с выполнением задания по сигналу;
- прыжки с ноги на ногу и боком через шнур, длиной 3 м;
- ползание с опорой на ладони и стопы;
- упражнения на профилактику плоскостопия.



## Основная часть занятия:

- ОРУ на гимнастических скамьях ;
- ОВД:
- ✓ ходьба по скамье гимнастическим шагом, с выполнением задания;
- ✓ подтягивание по скамье лёжа на животе;
- ✓ ходьба по скамье боком, приставным шагом, с выполнением прыжка, толчком двумя ногами;
- ✓ ползание по скамье с опорой на ладони и стопы, с выполнением задания;
- Подвижная игра «Две цапли» с прыжками, бегом и увертыванием.



## Заключительная часть:

- Дыхательное упражнение «Красный шарик надуваем»;
- Игровой стретчинг по карточкам - подсказкам:
  - ✓ «Лисичка»
  - ✓ «Солнышко»
  - ✓ «Собака»
  - ✓ «Лодочка»
  - ✓ «Вафелька»
  - ✓ «Фонарик»
  - ✓ «Черепашка»





**Благодарю за внимание!**