

**Муниципальное дошкольное образовательное бюджетное учреждение города Бузулука «Детский сад № 21  
комбинированного вида»**

**КОНСПЕКТ**

**Комплексного занятия по физической культуре,  
направленного на психофизическое здоровье воспитанников**

**Конспект составлен : воспитателем**

**Подготовительной группы**

**Исаевой Г.В.**

2016 год.

**Образовательная деятельность в детском саду (конспект занятия)**

1.	Доминирующая образовательная область	Физическое развитие
2.	Вид деятельности детей	Игровая, двигательная, формирование здорового образа жизни.
<b>Методическая информация</b>		
1.	Тема образовательной деятельности	«Комплексное занятие по физической культуре, направленное на психофизическое здоровье воспитанников»
2.	Методы и приемы реализации содержания занятия	<p><b>Групповая деятельность:</b> разновидности ходьбы и бега друг за другом по темпу, змейкой, с разным положением рук, общеразвивающие упражнения с кеглями, круговая тренировка, спортивная игра «Чья команда быстрее?».</p> <p><b>Взаимодействие детей с родителями</b> – показ на занятии по физической культуре сформированности крупной моторики и уровня развития произвольности, как школьнозначимой функции.</p> <p><b>Работа в подгруппах</b> по выполнению основных движений на спортивном оборудовании с учетом гендерной принадлежности: мальчики - лазание по гимнастической лестнице, прыжки на батуте; девочки ходьба с султанчиками по гимнастической скамейке, пролезание в трубу.</p> <p><b>Оздоровительная работа:</b> босохождение, точечный массаж, хатха-йога, релаксация, теплый чай с лимоном.</p>
3.	Интеграция образовательных областей	Социально-коммуникативное развитие, физическое развитие, познавательное развитие (ЗОЖ), музыкально-ритмическое развитие
4.	Возрастная группа:	Подготовительная группа
5.	Цель:	Способствовать повышению устойчивости ребенка к заболеваниям, мобилизации защитных сил организма и улучшению обмена веществ.

6.	<b>Задачи:</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формировать у детей основы здорового образа жизни, основные жизненно важные двигательные умения и навыки.</li> <li>2. Содействовать нормальному функционированию всех систем детского организма.</li> <li>3. Формировать устойчивый интерес к занятиям физической культурой.</li> <li>4. Укреплять опорно-двигательный аппарат, предупреждать нарушение осанки: сутулости, асимметрии плеч и лопаток, а также сколиозов.</li> <li>5. Закрепить виды ходьбы и бега: на носках, приставным шагом, сгибая ноги назад, выбрасывая колени вверх «лошадки», прыжки в высоту, бег приставным шагом, лазание по гимнастической лестнице, прыжки через кубики и набивные цилиндры, ползание по-пластунски по гимнастической скамейке, прыжки через малый цилиндр, ходьбу по гимнастической скамейке с султанчиками;</li> <li>6. Совершенствовать умение сохранять равновесие, стоя на одной ноге, формировать двигательные навыки, правильную осанку;</li> <li>7. Развивать творческий подход при выполнении знакомых упражнений;</li> <li>8. Воспитывать смелость, организованность, выдержку, дружеские отношения в коллективе мальчиков и девочек.</li> </ol>
7.	<b>Планируемые результаты:</b>	Успешное физическое развитие ребёнка: укрепление мышечного корсета, развития крупной моторики; формирование произвольности поведения в процессе физкультурной деятельности; оздоровительный эффект, повышение резистентности детского организма.
8.	<b>Организация среды для проведения занятия (образовательной</b>	Музыкальное сопровождение для ритмической гимнастики. Оборудование: Для циклических упражнений: мягкие спортивные модули, гимнастические

деятельности)	<p>скамейки, подвесной колокольчик на ленте.          Мальчики: комплекс мягких модулей, мягкие модули для подлезания, гимнастические лестницы, канаты, подвесные лестницы.          Девочки: гимнастические скамейки, батут, мат.          Для игры –соревнования: мягкие дуги для подлезания, гимнастические скамейки, мягкие модули -цилиндры.</p>
---------------	---

<b>Конспект занятия (образовательной деятельности)</b>			
<b>I.</b>	<b>Вводная часть</b>	Циклические упражнения	5 мин
<b>1.1</b>		Ходьба на носках, на пятках, на тыльной стороне стопы в сочетании с со сменой положения рук: вверх, в стороны, за голову, широким, мелким шагом, рук -вперед, вверх, «Спустись по лесенке» - медленный спуск, в присед, спина возле незримой стены. С закрытыми глазами вперед, затем спиной, по 4 шага, спиной вперед, скрестным шагом.	2 мин
<b>1.2</b>		Бег друг за другом, с подскоками. Бег высоко поднимая колени, ладони перед собой - «Лошадка», бег с захлестом пяток назад к ягодицам по ладоням рук, боковым (правым, левым) галопом. «Достань колокольчик» подпрыгнуть, во время бега, во время подскоков. Подскоки между модулями. Бег по диагонали руки в стороны, приставным шагом, глядя в сторону движения.	2 мин
<b>1.3</b>	<b>Дыхательные упражнения</b>	Вдох- через стороны руки вверх, переложить кеглю, выдох-руки вниз-переложить и тд(5-6 раз)	1 мин
<b>II.</b>	<b>Основная часть:</b>		

2.1	<p><b>Общеразвивающие упражнения с кеглями</b></p>	<p><b>Ритмическая гимнастика с кеглей.</b></p> <p>1. И.п.- стойка ноги на ширине ступни, кегля в правой руке внизу, ритмичные движения головой, наклоны влево-вправо, повороты влево-вправо, наклоны вниз-вверх.</p> <p>2. И.п.- стойка ноги на ширине ступни, кегля в правой руке внизу. Движения плечевыми суставами вверх- вниз, по кругу вперед-назад, поочередно вверх-вниз.</p> <p>3. И.п. – стойка ноги на ширине ступни, кегля в правой руке внизу. 1-руки в стороны. 2-руки вперед, переложить кеглю в левую руку. 3-руки в стороны. 4-исходное положение. (8-12 раз)</p> <p>4. И.п. – стойка ноги на ширине плеч, кегля в правой руке. 1-руки в стороны. 2-наклон вперед, переложить кеглю в левую руку за левой ногой. 3-выпрямиться, руки в стороны. 4-исходное положение. (. (8-12 раз))</p> <p>5. И.п. – стойка на коленях, кегля в правой руке. 1-поворот вправо, отвести кеглю в сторону 2-выпрямиться, переложить кеглю в левую руку. То же влево. (. (8-12 раз)</p> <p>6. И.п. – сидя ноги врозь, кегля в обеих руках перед собой. 1-наклон вперед, дотянуться до стопы. 2-выпрямиться, руки вверх. 3-наклониться к левой ноге. 4-вернуться в исходное положение. (. (8-12 раз))</p> <p>7. И.п. – лёжа на спине, ноги прямые, кегля в правой руке. 1-2-поднять правую ногу вверх, переложить кеглю под коленом в левую руку. 3-4-опустить ногу, вернуться в исходное положение. (8-12 раз)</p> <p>8. И.п. – лёжа на спине, кегля между стоп, руки на ладонях и локтях. Поднять стопы и кеглей вверх- опустить(8-12 раз)</p> <p>9. И.п. – стойка ноги на ширине ступни. Руки произвольно, кегля на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кегли в обе стороны с небольшой паузой. Ходьба в колонне по одному с кеглей в руках.</p>	12 мин
-----	--	--	--------

2.2	<b>Дыхательные упражнения Растяжка (стретчинг)</b>	10. И.п.- стойка ноги на ширине ступни, кегля в правой руке внизу. 1- вдох- поднять кеглю, переложить над головой, 2-выдох-опустить вниз, переложить и т.д.(5-6 раз) 11. И.п.- стойка ноги на ширине ступни, кегля в правой руке на уровне плеч: вдох переложить из правой руки в левую, выдох-руки в стороны, и тоже в другую сторону. (5-6 раз)	1 мин
2.3	<b>Релаксация с элементами хатха-йоги</b>	12. И.п.-стойка ноги ширине таза, кегля в правой руке внизу. Вдох- присед, левая рука на бедре, наклон в сторону правую руку поднять над собой в сторону, потянуться, тоже влево 13. И.п.-стойка ноги ширине таза, кегля в обеих руках внизу. Присед, руки вперед спина круглая потянуться. 14. Асаны: дерево, журавлик, воин, кошка-корова, собака мордой вниз с подъемом ноги. Лежа на спине, спокойное дыхание: расслабление.	2 мин
2.4	<b>Круговая тренировка по подгруппам с учетом гендерной принадлежности.</b>	Девочки: ходьба с султанчиками по гимнастической скамейке с перешагиванием кирпичика, с поворотом вокруг себя, с выполнением «ласточки», прыжки на батуте со спрыгиванием. Мальчики: лазание по лестнице вверх и вниз по канату или веревочной лестнице по выбору ребенка, для продвижения на руках и ногах животом вверх, таз приподнять от пола.	5 мин
2.5	<b>Игра-соревнование "Чья команда быстрее?"</b>	Построение, расчет на 1-й, 2-й. Построение в две колонны. Выбор капитана. Предложения детей по названию команды. 1. прыжок через малый цилиндр, 2.подлезание под мягкий модуль-дугу, 3. ползание на животе, подтягиваясь руками, ноги вместе, 4. обежать большой цилиндр. 5. добежать до команды, хлопком передать эстафету следующему.	5 мин
2.6	<b>Спонтанный танец</b>	Спонтанный танец с элементами танцевальных движений рук и ног,	1 мин

