

**Ардатова Ирина Александровна,
воспитатель,
МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №34»,
Россия, г. Краснозаводск.**

**Дементьева Ольга Викторовна,
воспитатель,
МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №34»,
Россия, г. Краснозаводск.**

ПЛАН КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ «РАВНОВЕСИЕ»

ДЛЯ ДЕТЕЙ 6-7 ЛЕТ



План конспект занятия по физической культуре «РАВНОВЕСИЕ»

для детей 6-7 лет

Задачи:

1. Образовательная:

- совершенствовать у детей устойчивое равновесие при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ознакомить детей с понятием «красивая осанка».

2. Оздоровительная:

- формировать навык правильной осанки при ходьбе по гимнастической скамейке, канату, по «кочкам» и умение осознанно выполнять движения;
- сохранять, укреплять здоровье детей, формировать потребность в здоровом образе жизни.

3. Воспитательная:

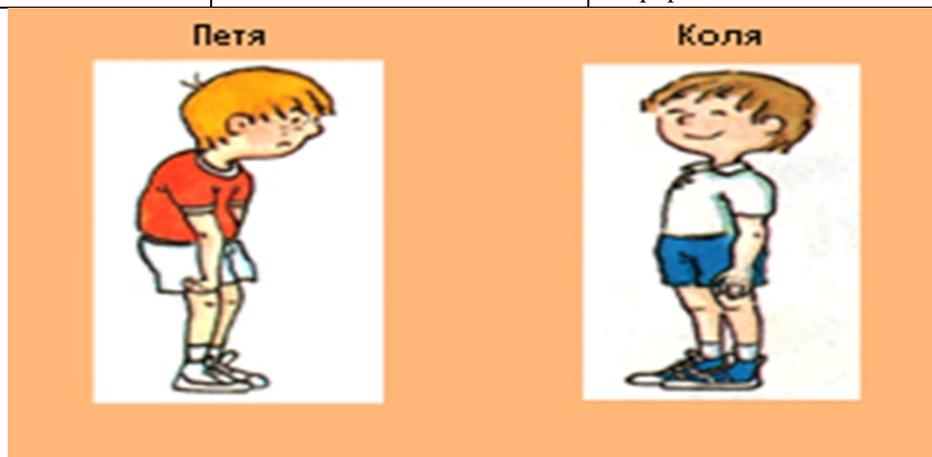
- продолжать воспитывать у детей потребность, привычку к ежедневным физкультурным занятиям;
- вызывать положительные эмоции от физкультурных занятий;
- воспитывать патриотизм и любовь к Родине, умение работать в коллективе.

Место проведения: спортивный зал.

Оборудование: мешочки по количеству детей, гимнастическая скамейка, канат, «кочки», кубики, музыкальное сопровождение, воротники для моряков

Часть занятия	Частные Задачи	Содержание учебного материала	Дозировка	Методические Указания
Подготовительная	Организовать группу.	Построение в одну шеренгу	30 сек	Добиваться правильного выполнения команд в строю
	Ознакомить детей с понятием «Красота тела человека»	Беседа на тему « Красивая осанка»	1 мин	Использовать иллюстрации
	Развивать внимание, сообразительность	Команда «Равняйся! Смирно!» Дыхательное упражнение «Гудок». Ходьба и бег с выполнением задания на внимание.	2 мин	Учить реагировать на сигнал
	Перестроить группу для выполнения ОРУ	Перестроение в движении из колонны поодному в три колонны со сведением.	30 сек	После расчета 1,2,3 берут мешочки
	Способствовать формированию Правильной Осанки	ОРУ с мешочками		
	Включить мышцы туловища, ног, рук, в активное растягивание	И.п.- мешочек внизу в правой руке, ноги на ш.с. 1- руки через стороны вверх, переложить мешочек в левую руку, правую ногу назад 2 и.п	6 раз	Следить за осанкой
	Включить мышцы плеч	и.п.: то же, руки с мешочком впереди. Поочередное круговое вращение рук назад через низ. 1- круг правой рукой; 2- 2-круг левой рукой (по 2 раз каждой рукой)	6 раз	Следить за правильным выполнением круговых вращений
	То же туловища и рук	И.п, ноги на ш. п. руки в стороны, мешочек в правой руке. 1- поворот туловища вправо мешочек в левую руку 2- и.п. 3-4 в другую сторону	6 раз	Следить за ступнями
	Соизмерять действия с мешочком	И.п на ш.п. , руки в стороны, наклон туловища переложить мешочек под коленом в левую руку в и.п	6 раз	Выполнять упражнения Не сгибая колени
	То же	И.п ноги на ш.п. мешочек в правой руке, левая рука на поясе. Наклон вперед положить мешочек на пол в И.п. наклониться поднять мешочек	6 раз	Колени не сгибать
Включить мышцы бедер	И.П. стоя на коленях мешочек в правой руке левая рука на поясе. 1 – поворот туловища вправо положить мешочек около правой ноги на пол 2. вернуться в и.п. тоже в другую сторону.	2 раза в каждую сторону	Следить за правильностью исполнения упражнения	

	Усилить функцию дыхания и развивать координацию движений.	И.П. о.с мешочек на голове. Руки на поясе. Полуприседания на счет 1-2	браз	Следить за осанкой
		И.п. о.с. руки за спину., мешочек с правой стороны на полу. Прыжки через мешочек	браз	Выполнять прыжки на двух ногах, слегка сгибая колени
	Организовать группу	Ходьба с перестроением в одну колонну	30 сек	Акцентировать внимание на порядке построения
Основная	Продолжать ознакомление детей с техникой равновесия	Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом прямо, мешочек на голове.	12 мин	Выполнять поточно. Отметить лучших детей. Сохранять устойчивое равновесие
	Развивать ловкость	Ходьба по канату « елочкой »новое Правым и левым боком приставным шагом Сбалансированная ходьба «по кочкам»		
	Развивать скоростные качества	Подвижная игра « Невод »		
	Развивать творчество	Игра малой подвижности «Море волнуется»	2 мин	
Заключительная	Снять напряжение, Привести функции организма к нормальному состоянию	Упражнения на дыхание «Радуга обними меня»	1 мин	Построение врассыпную
	Организовать детей.	Построение в шеренгу	30 сек	
	Подвести итоги занятия	Беседа, « что понравилось и что получилось »	1 мин	Поощрение
		Сюрпризный момент	1 мин	



(для беседы)



(для игры)