

## КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ 6-7 ЛЕТ

«Спорт»

**Цель:** Способствовать развитию потребности к здоровому образу жизни у детей.

**Программные задачи:** Создавать условия:

### **Физическое воспитание:**

- для совершенствования двигательных умений и навыков;
- для закрепления умений сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре;
- для развития навыка ползания по гимнастической скамейке на животе;
- для развития психических процессов: памяти, мышления, внимание;
- развития умений ориентироваться в пространстве, двигаться в разных направлениях;
- развития эмоциональной сферы детей;
- обогащать двигательный опыт детей разнообразными видами физических упражнений и подвижных игр;
- приобщать детей к здоровому образу жизни;
- формировать представление о важности и пользе заниматься спортом для здоровья;
- способствовать формированию правильной осанки, гармоничного телосложения;

### **Познавательное развитие:**

- расширение представлений детей об окружающей действительности через ознакомление детей с видами спорта;

### **Социально – коммуникативное развитие:**

- расширять и активизировать словарный запас;
- развивать свободное общение со взрослыми и детьми;

### **Художественно – эстетическое развитие:**

- способствовать развитию навыков выразительной и эмоциональной передачи игровых образов.

**Методы:** наглядный, практический, словесный

**Оборудование:** 2 скамейки, 6 кегль, 2 больших обруча, 2 маленьких обруча, мешочки с песком по количеству детей, 4 гимнастические палки, 2 конуса, картинки на тему «спорт».

### **1. Часть**

Построение в шеренгу, равнение, проверка осанки.

**Инструктор:** Ребята, скажите, для чего нам нужен спорт?

**Дети:** Спорт ребятам очень нужен!

Мы со спортом крепко дружим!

Спорт - здоровье, спорт - помощник!

Спорт - игра! Физкульт - Ура!

**Инструктор:** Ребята спорт, это, прежде всего физкультура!

А кто скажет, зачем мы с вами занимаемся физкультурой?

### **Ответы детей**

**Инструктор:** Физкультура - это настоящий волшебник: слабых она делает сильными, вялых - бодрыми, больных – здоровыми, неловких - ловкими.

Чтобы спортом заниматься, надо нам сначала размяться

Сейчас мы с вами отправляемся на стадион.

Направо, за направляющим в колонну по одному шагом марш.

Ходьба в колонне по одному с разным положением рук, на носках руки вверх, пятках руки за голову, бег, по сигналу смена направления, дыхательные упражнения. Перестроение в три колонны.

**Инструктор:** Вот мы и на стадионе, здесь тренируются спортсмены, и вместе с ними тренироваться будем мы.

### **2.Часть. Общеразвивающие упражнения**

1) Упражнение « Спортсмены на тренировке»

И.п.: ноги врозь, руки на поясе рывки прямыми руками (6-7 раз)

2) Упражнение « Штангисты»

И.п.: о.с. руки опущены, 1- присесть кисти в кулаки, 2 силой поднять руки вверх, разжать кулаки, 3- присесть, 4- в и.п.(6-7 раз)

3) Упражнение « Фигуристы»

И.п.: о.с. руки опущены, 1-наклон вперед, руки развести в стороны поднять правую ногу назад, 2- и.п. (по 6- 7 раз)

4) Упражнение « Гребля»

И.п.: сидя, руки вытянуть вперед 1-2 наклон вперед,3-4 назад, имитация гребли (6-7 раз)

5) Упражнение « Пловцы»

И.п.: лёжа на животе, руки под подбородком, 1-2 поднять голову и верхнюю часть туловища руки вытянуть вперед – вверх, прогнуться(6-7 раз)

6) Упражнение «Футболисты»

И.п.: лёжа на спине, руки в стороны, 1- согнуть в колене правую ногу, 2-3 бить по воображаемому мячу, 4- и.п.(5 раз каждой ногой)

7) Упражнение «Легкоатлеты»

И.п.: о.с. бег, на месте высоко поднимая колени 3 раза по 20 с, с ходьбой.

**Дыхательные упражнения « Отдых».** 1-2 вдох поднять руки дугами через стороны вверх, потрясти ими, выдох опустить руки(2-3 раза)

Кругом, в колонну по одному шагом марш

Перестроение в 2 колонны

### **Основные виды движений**

**Инструктор:** А сейчас мы с вами будем заниматься спортивной гимнастикой. Одним из снарядов, которые используют спортсмены в этом виде спорта – это бревно. Ну а мы с вами будем тренироваться на гимнастической скамейке.

1)«**Спортивная гимнастика**»

Ходьба по гимнастической скамейке, руки за голову, приставляя пятку одной ноги к носку другой в среднем темпе(2-3 раза)

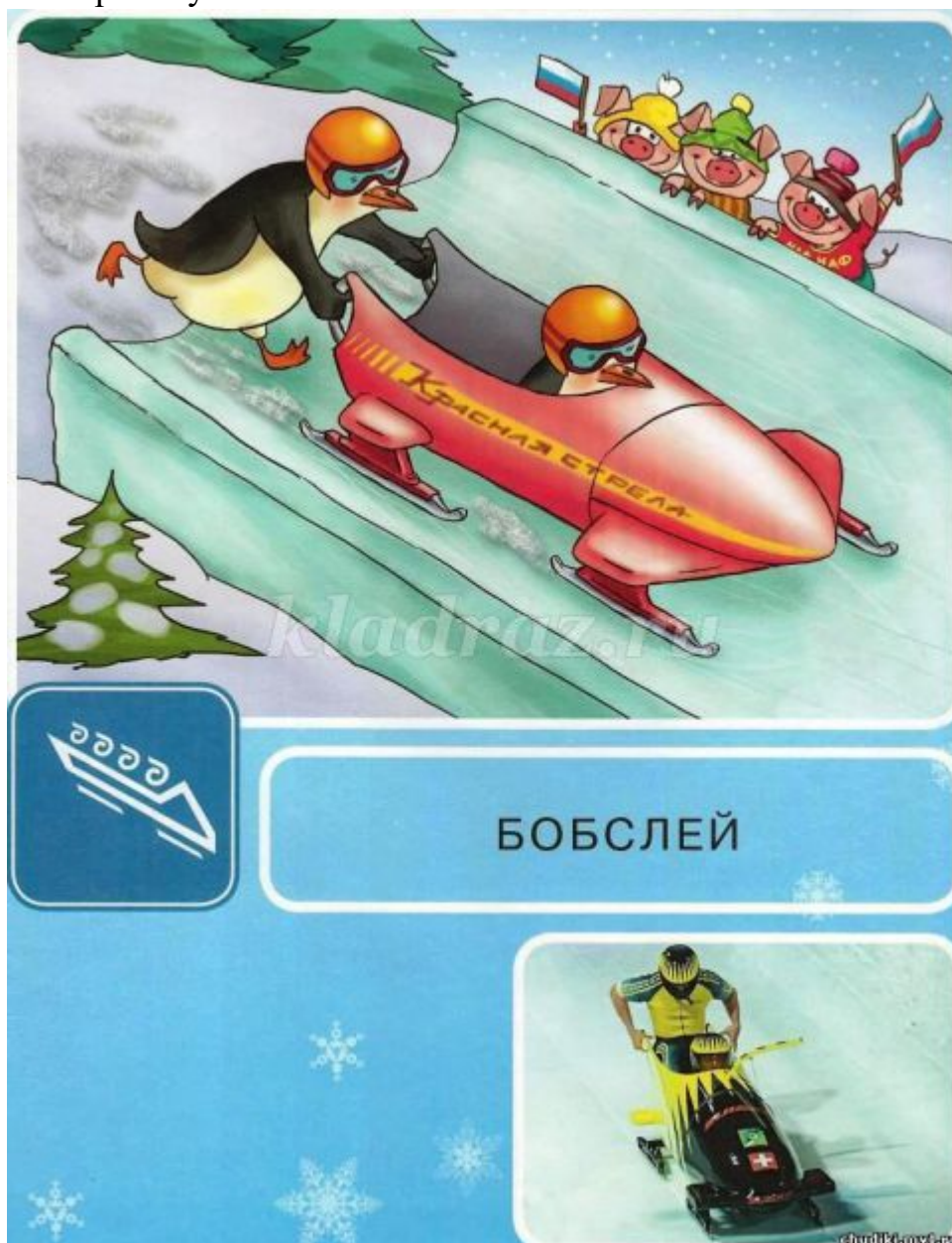
**Инструктор:** А сейчас мы с вами в бассейне. Скажите, кто тренируется в бассейне? Ответы. Правильно, мы сейчас с вами тоже будем пловцами.

## 2) «Плавание»

Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками за край скамейки (хват рук с боков) (2-3 раза)

### Инструктор:

Вопрос не лёгкий у меня,  
Как это называют,  
Когда спортсмены на санях  
По жёлобу съезжают? (Бобслей)  
Показывает картинку.



**Инструктор:** Спортсмены в этом виде спорта спускаются по специально оборудованным скоростным ледовым трассам на управляемых санях- бобах. А называют таких спортсменов – бобслеистами. Мы с вами сейчас побудем бобслеистами.

### 1) Эстафета «Бобслей»

Дети парами в большом обруче бегут змейкой между кеглями, оббегают конус

возвращаются в команду, отдают обруч следующим игрокам.

**Инструктор:**

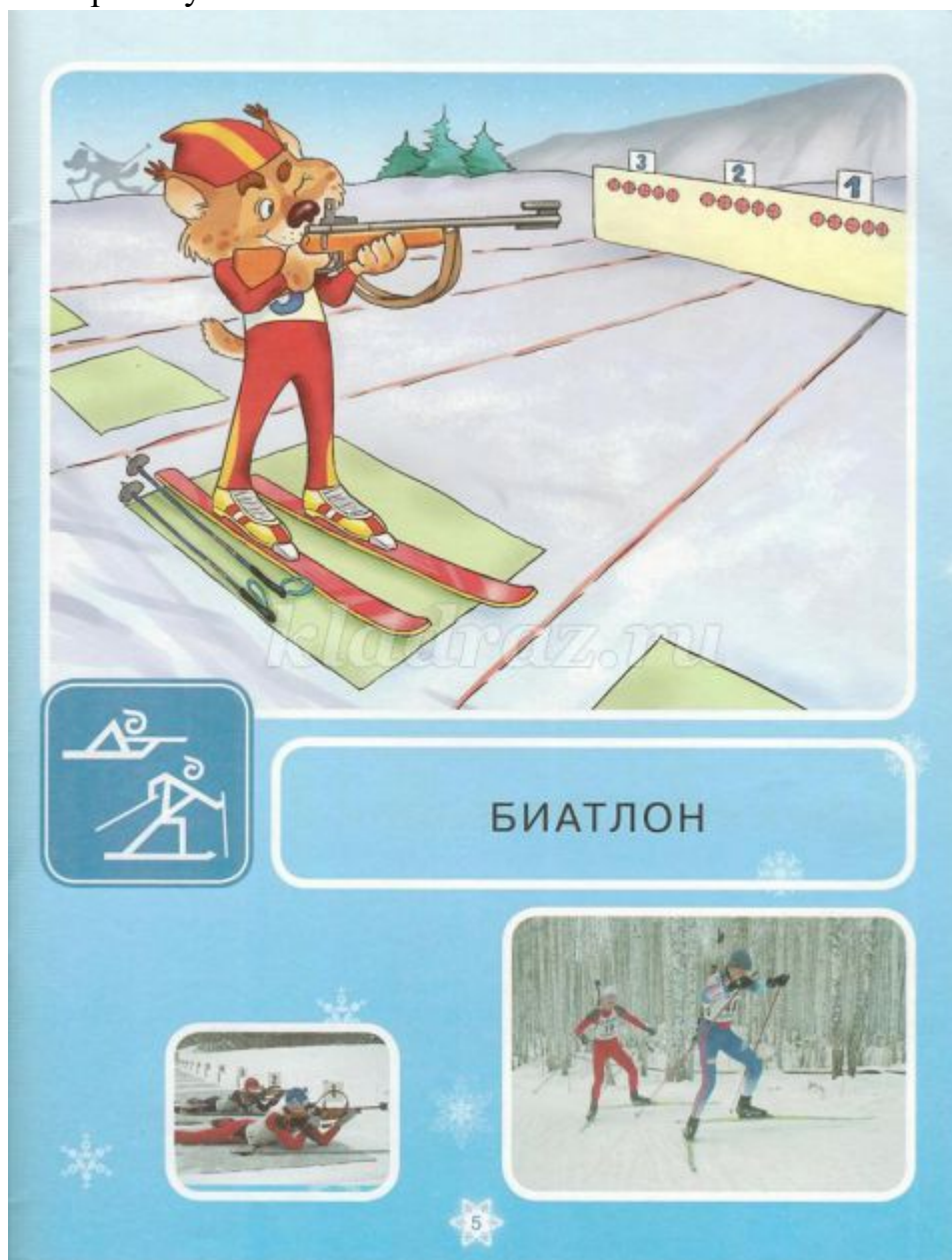
И в мишень спортсмен стреляет,

И на лыжах мчится он.

А вид спорта называют

Очень просто:(биатлон)

Показывает картинку.



**Инструктор:** Спортсмены, которые занимаются биатлоном, называются – биатлонистами. И мы с вами теперь тоже будем биатлонистами.

**2) Эстафета «Биатлон».**

В руках гимнастические палки, скользящим шагом бегут, кладут палки, берут мешочек с песком и бросают в цель, если не попал – берут палки и делают штрафной круг вокруг обруча, если попал, сразу возвращаются в команду, отдают палки следующему игроку.

**3. Часть**

### **Малоподвижная игра «Отгадай вид спорта».**

Инструктор вызывает ребёнка, показывает ему картинку с видом спорта. Его задача движением показать данный вид спорта, остальные дети отгадывают.

**Примечание:** можно вызывать по двое детей - показать бокс, борьбу, фехтование, фигурное катание...

**Инструктор:** Ребята, занимайтесь спортом, много тренируйтесь, делайте по утрам зарядку, а самое главное подрастайте и возможно многие из вас станут знаменитыми спортсменами.

Дети выходят в колонне по одному из зала.