

МАДОУ «Детский сад «Симфония» г. Перми

Конспект
фрагмента игрового занятия
по физической культуре «Чудесные досочки»
в подготовительной группе

Разработал и провел:

инструктор по физической культуре
МАДОУ «Детский сад «Симфония» Исмагилов Д.И.

Пермь, 2023

Задачи:

1. Формировать у детей умение сохранять равновесие в упражнениях на «балансире».
2. Закреплять умения детей выполнять упражнения по словесному указанию инструктора;
3. Совершенствовать физические умения детей в основных общеразвивающих упражнениях и подвижных играх;
4. Воспитывать у детей осознанный подход к формированию правильной осанки, укреплению своего тела.

Оборудование: «Рокерборды», клюшки, шайбы, мяч, музыкальная колонка.

	Содержание	Дозировка	Организационно – методические указания
	Дети входят в зал, строятся. Приветствуют гостей. Далее-под музыку. Вводная часть: <u>В движении по кругу:</u> - ходьба по кругу - Бег по кругу - приставной шаг правым и левым боком		Слушать счёт. Подбородок приподнят.
	Основная часть: ОРУ на борде: Борд в положении «Качелька».		В одну и другую сторону.
1	И.п. –стоя на балансире ноги врозь, руки в внизу. Покачивание на борде. Упражнение «Звездочка».	30 сек	Плавное покачивание
2	И.п.- стоя на балансире ноги врозь, над головой. Покачивание на борде. Упражнение «Король».	30 сек	Напряжённые руки, высоко над головой.
3	И.п.- стоя на балансире, ноги вместе, пальцы рук положить на плечи. Покачивание на борде. Упражнение «Бабочка».	30 сек	Спина прямая, живот подтянут. Выполнять медленно
4	И.п.- стоя на балансире ноги врозь, в сторону. Покачивание на борде. Упражнение «Супергерой».	30 сек	наклоняться до касания Руки и ноги тянутся в разные стороны, спина прямая, смотрим вперед
5	Борд в положении «радуга». И.п.- Лежа на животе на борде Упражнение «Змейка». 1-5 – поднять руки и ноги 5-1 – расслабиться на борде лежа на животе.	3 раза	Расслабить мышцы
6	И.п.- стоя перед бордом, руками опереться на борд Упражнение «Кенгуру» 1-10 – Прыжки вверх	10 раз	Прыгаем в вверх
7	И.п.- сидя на борде, ноги согнуть и положить под себя. Упражнение «Мышка».	30 сек	Расслабить мышцы вытянуть спину. Спина прямая, носки

6.	И.п.- Сидя в шпагате руки в сторону Упражнение «Шпагат»	30 сек	тянем в разные стороны, смотрим вперед
8.	<p>Перестроение. В круг (рокерборды установлены «мостиком»)</p> <p>Игра: «1-2-3 мяч скорей лови» Стоя на борде, ребята бросают друг другу мяч и говорят слова «Раз, два, три мяч скорей бери, где он? вот он здесь» кто остался с мячом, тот выполняет задание: - сделай 10 приседаний; - назови любимые виды спорта; - Назови зимние виды спорта.</p>	2-3 мин	Ловим и бросаем мяч двумя руками
9.	Игра «Хоккеисты» Клюшка у каждого, шайба на пару. Передача шайбы под бордом.	2-3 мин	Клюшку держим двумя руками, ноги слегка согнуты в коленях
10.	Рефлексия. И.п. сидя на рокербордах по–турецки. Беседа с детьми о том, что понравилось на занятии; что было сложно. Уходим в группу, шагая по рокербордам.	1 мин.	Перешагиваем с одного рокерборда на другой до последнего.