Автор: Stonemaster
25.07.2009 21:45 -

Физкультурные занятия являются одной из основных форм организации двигательной деятельности ребенка в детском саду. Физкультурное занятие в зависимости от конкретных задач можно провести в следующих формах:

- традиционное (классическое) занятие, состоящее из вводно-подготовительной, основной и заключительной части;

- круговая тренировка;

- занятие тренировочного типа для отработки определенных движений или упражнений;

- комплексное занятие, объединенное одним игровым сюжетом и включающее задания по развитию речи и музыкальные номера;

- обучающее занятие, на котором разучиваются новые упражнения;

- занятия-соревнования, построенное на командных играх и играх-эстафетах;

- двигательные рассказы;

- сюжетно-игровые занятия;

- занятия ритмической гимнастикой;

- самостоятельное занятие по интересам;

- занятие с использованием тренажеров;

- контрольное занятие, направленное на выявление отставания в развитии моторики ребенка и пути их устранения.

Алгоритм классического занятия по физической культуре в детском саду:

I. Вводная часть:

а) корригирующая ходьба;

б) различные виды ходьбы;

в) построения и перестроения;

г) повороты;

д) различные виды бега;

е) упражнения в равновесии.

II. Основная часть:

1. Общеразвивающие упражнения с предметами или без них:

а) ритмические упражнения;

б) упражнения-имитации;

в) элементы йоги.

2. Основные виды движений:

а) метание;

б) лазание;

в) прыжки;

г) равновесие;

д) подвижная игра.

III. Заключительная часть:

а) различные виды ходьбы;

б) упражнения на восстановление дыхания;

в) малоподвижные развивающие игры;

г) игры на развитие творческого воображения;

д) телесно-тренировочные упражнения;

е) дыхательные упражнения с элементами йоги;

ж) хоровод.

Предлагаю конспекты сюжетно-игровых занятий для младшего и среднего дошкольного возраста.

План-конспект

сюжетно-игрового занятия по физкультуре

«В гостях у бабушки»

во второй младшей группе

Программное содержание: Продолжать учить ходить по ограниченной площади опоры,

сохраняя устойчивое равновесие; упражнять в прокатывании мяча друг другу, энергично его отталкивая; в подпрыгивании на месте, приземляясь на полусогнутые ноги. Продолжать совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Упражнять в ходьбе и беге, координируя движения рук и ног. Формировать правильную осанку, предупреждать плоскостопие. Развивать ловкость, быстроту, умение ориентироваться в пространстве зала. Закреплять знания детей о домашних животных и птицах, живущих в деревне. Воспитывать желание заниматься физкультурой, самостоятельность, дисциплинированность.

Оборудование: круговая веревка, мячи и обручи на ? группы детей, маска-шапочка наседки.

I. Построение в шеренгу – «Сегодня мы поедем в гости к бабушке в деревню».

Перестроение в колонну по одному поворотом направо.

Ходьба в колонне по одному.

Ходьба на носках, руки на пояс

Ходьба, бег в колонне по одному – «Поедем в гости к бабушке».

Ходьба с высоким подниманием колен – «Поехали на лошадке».

Ходьба по кругу.

Построение в круг.

II. ОРУ «Кто живет у бабушки?»

1. Курочки машут крыльями. И.п.: ноги на ширине ступни, руки опущены. 1 – поднять руки вверх, 2 – и.п., 3-4 то же. 4-5 раз.

2. Гуси шипят: ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – наклон вперед, локти отвести назад, 2 – и.п., 3-4 то же. 4-5 раз

3. Котятки потягиваются. И.п.: стоя на четвереньках. 1 – округлить спинку, 2 – прогнуть спинку, и.п., 3-4 то же. 4-5 раз.

4. Щенки играют. И.п.: лежа на спине. 1,2,3,4 – быстро двигать руками и ногами.

5. Воробушки прыгают. Прыжки в чередовании с ходьбой на месте.

Перестроение в колонну по одному.

Основные виды движений: «Поможем бабушке в огороде»

1. «Идем по огороду» – ходьба по извилистой дорожке (ширина 20 см, длина 3 м).

2. «Собираем арбузы» – прокатывание мяча двумя руками друг другу (расстояние 1,5 м).

3. «Собираем груши» - прыжки на всей ступне с подниманием на носки.

Подвижная игра «Наседка и цыплята».

III. Игровое упражнение «Шалтай-Болтай».

Подведение итогов занятия

План-конспект

сюжетно-игрового занятия по физкультуре

«Зверюшки, навострите ушки!»

в средней группе

Программное содержание: Продолжать совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Учить сохранять устойчивое равновесие и правильную осанку при ходьбе по ограниченной площади опоры, закреплять умение ползать по скамейке, опираясь на ладони и колени, повторить прыжки с продвижением вперед. Упражнять в ходьбе и беге, координируя движения рук и ног, учить ходить и бегать ритмично. Формировать правильную осанку, предупреждать плоскостопие. Развивать ловкость, быстроту, умение ориентироваться в пространстве зала. Воспитывать самостоятельность, творчество, интерес к занятиям физкультурой, дружеские взаимоотношения, любовь к животному миру. Закреплять знания детей о живой природе, учить в движениях подражать повадкам животных.

Оборудование: 4-5 конусов, 2 скамейки, 4-5 обручей, кубик высотой 10 см, маска-шапочка волка.

I. Построение в шеренгу.

- Здравствуйте, ребята! Сегодня мы с вами будем веселыми зверушками. А каких зверей вы знаете? (Ответы детей). Молодцы. Будем подражать их повадкам.

Итак, зверюшки, навострите ушки, слушайте внимательно. Сделаем все движения просто замечательно.

Перестроение в колонну по одному поворотом направо.

Ходьба в колонне по одному.

Ходьба на носках, руки на пояс – «лисичка крадется», ходьба на внешней стороне стопы – «медведи идут вперевалочку» в чередовании с обычной ходьбой.

Прыжки с продвижением вперед – «зайки прыгают».

Ходьба, бег в колонне по одному – «волк бежит рысцой».

Ходьба, ходьба и бег змейкой между конусами – «змея ползет».

Построение в круг.

II. ОРУ «Вы готовы ли к зиме?»

- По завалам, по оврагам

Шел медведь хозяйским шагом.

Отвечайте, звери, мне:

Вы готовы ли к зиме?

1. Рукавицы для лисицы. И.п. стоя ноги на ширине ступни. 1 – вынести руки вперед, 2,3 – покрутить кистями, 4 – опустить. 5-6 раз.

- Да, ответили лисицы,

Мы связали рукавицы,

Рукавицы новые,

Теплые, пуховые.

2. Белка в дупле. И.п. – то же. 1 – подняться на носки, руки вверх, 2 – и.п. 5-6 раз.

- Смотрит белка из дупла:

Я орешков припасла.

Высоко мое дупло,

В нем и сухо, и тепло.

3. Бобры рубят дрова. И.п. стоя ноги на ширине плеч, руки в замке. 1 – поднять руки вверх над головой, 2 – наклон вперед. 5-6 раз.

- Крикнул бобр медведю с речки:

Я колю дрова для печки,

Дай мне, Миша, только срок –

Из трубы пойдет дымок.

4. А у ежика – грибы. И.п. стоя ноги на ширине ступни, руки опущены. 1 – присесть, руки на пол, 2 – встать, и.п. 5-6 раз.

- Вылез ежик из листвы:

Про меня забыли вы?

Здесь в кустах моя избушка,

А в избе – грибов кадушка.

5. Подземный ход. И.п. лежа на животе, руками подпереть голову. 1-2-3-4 – болтать ногами вперед-назад.

- Ну а я, ответил крот,

Под землей устроил ход.

Там с детишками зимой

Будем чай мы пить семьей.

6. Валенки для заиньки. И.п. стоя, руки на поясе. Прыжки на месте в чередовании с ходьбой на месте.

- А у нас есть валенки,

Отвечали заиньки.

Что нам вьюга да метель?

Хочешь, Мишенька, примерь!

Обошел медведь весь лес

И в берлогу спать залез.

Лапу в пасть засунет он

И увидит сладкий сон.

Ходьба в колонне по 1, перестроение в 2 звена.

ОВД:

1. Ходьба по скамейке, перешагивая через кубик, руки на поясе.

- Идет лиса по мостику,

Виляет рыжим хвостиком.

Прогулялась очень мило,

И предмет не уронила.

2. Ползание по скамейке на четвереньках.

- Мишка косолапый по лесу гуляет,

По бревнышку ловко он переползает. (ползание)

Чтобы спинке не болеть,

Здесь потянется медведь. (выпрямиться, подняв руки).

3. Прыжки из обруча в обруч.

- За морковкой в огород

Зайка прыгает вперед.

Подвижная игра «Зайцы и волк».

III. Игровое упражнение «Ежик».

- Ежик свернулся в клубок и снова развернулся.

Игровое упражнение «Барсук» (релаксация).

- Вот барсук, лентяй изрядный

Крепко спит в норе прохладной.

Лежебока видит сон,

Будто делом занят он.

На заре и на закате

Все не слезть ему с кровати.

Построение в колонну по 1. Подведение итогов занятия.