

План-конспект занятия по образовательной области «Физическая культура»

для детей разновозрастной группы (3-6 лет)

Задачи: совершенствовать ходьбу с изменением направления движения, сохраняя правильное положение корпуса; обучать:

3-5 лет

Лазать по наклонной гимнастической лестнице;

упражняться в прыжках:
через несколько линий;

5-6 лет

ползать по скамейке на коленях и ладонях;

в длину с места;

развивать равновесие.

Воспитывать физические качества (силу, быстроту, ловкость, гибкость) и двигательные способности (координационные, скоростно – силовые, силовые) при выполнении специальных физических упражнений, подвижных игр.

Материал и оборудование: кольца по количеству детей, маты, наклонная лестница, гимнастическая скамейка, кольцебросы, свисток.

Место проведения: физкультурный зал

Форма проведения: игровая

№	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Вводная часть			
1	<i>Построение в шеренгу. Приветствие</i>	30 с	Контроль осанки
2	<i>Ходьба в колонне по одному:</i> - в разных направлениях; - с разным положением рук; - в полуприседе и полном приседе - в чередовании с бегом	1 мин	Руки на поясе Руки на поясе, в стороны, вверх Соблюдать интервал
3	<i>Бег в колонне по одному:</i> - с изменением направления; - с преодолением препятствий (перешагивая мягкие модули); - в чередовании с ходьбой	1,5 мин	Выполнять задание по сигналу Удерживать интервал
4	<i>Дыхательное упражнение «Небо и земля»</i> И.п.- стойка ноги врозь, руки на поясе; 1-наклон головы назад, вдох через нос; 2-наклон головы вперед, выдох через рот	3-4раза	Выполнять медленно, по возможной амплитуде, можно с закрытыми глазами Вдох глубокий

			Выдох длинный
№	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Основная часть			
1	<p><i>Общеразвивающие упражнения с кольцами в парах (2 кольца на пару)</i></p> <p>1.И. п. – стойка ноги врозь лицом друг к другу, кольца в руках внизу; 1-2 – руки через стороны вверх, посмотреть на кольца; 3-4 – и.п.</p> <p>2.И.п. – то же, кольца к плечам, локти внизу; 1-2 – кольца в стороны; 3-4 – и.п.</p> <p>3.И.п. – узкая стойка лицом друг к другу, кольца впереди; 1-2 – присесть на носках ; 3-4 – и.п.</p> <p>4.И. п. – сед согнув ноги, кольца впереди; 1-4 – перетягивание друг друга вперед – назад.</p> <p>5.И. п. – лежа на спине головой друг к другу, кольца вверху; 1-4 – перевороты на живот и на спину.</p> <p>6.Прыжки разными способами, держась за кольца.</p>	<p>4-6 раз</p> <p>4-6 раз</p> <p>4-6 раз</p> <p>4-6 раз</p> <p>4-6 раз</p> <p>4-6 раз</p> <p>4-6 раз</p>	<p>Спина прямая</p> <p>Держать осанку</p> <p>Держать равновесие</p> <p>Поддерживать силу натяжения</p> <p>Переворот одновременно</p> <p>Частота прыжка</p>
2	<p><i>Основные движения.</i></p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке разными способами;</p> <p>3-5 лет: прыжки через 5 дорожек (под руководством воспитателя дошкольного образования).</p> <p>Лазание по наклонной лестнице.</p> <p>5-6 лет: с расхождением навстречу.</p> <p>Прыжки в длину с места.</p> <p>Ползание назад по скамейке на коленях и ладонях.</p> <p>Игра «Кольцеброс»</p>	<p>3 раза</p> <p>4-5 раз</p> <p>3-4 раза</p> <p>5раз</p> <p>6 раз</p> <p>2-3 раза</p> <p>1,5 мин</p>	<p>Спрыгивать со скамейки мягко приземляясь на полусогнутые ноги, руки вперед,</p> <p>ноги присогнуть в коленях, руки на поясе</p> <p>следить за координацией движения.</p> <p>Удерживать равновесие.</p> <p>Полусогнутые ноги, руки вперед.</p> <p>Следить за осанкой</p> <p>Соблюдать дистанцию и положение тела.</p>
3	<p><i>Подвижная игра «Найди себе пару»</i></p> <p>Игроки строятся лицом друг к другу.Покуда играет музыка – дети бегают по площадке враспынную, а когда музыка заканчивается – находят свою пару и берутся за руки.</p>	4-6раз	<p>Внимательно слушать сигнал.</p> <p>Отмечаются пары, которые быстро нашли друг друга.</p>
Заключительная часть			
1	Ходьба в умеренном темпе и восстановление дыхания.	30 сек	До полного восстановления

2	Построение, подведение итогов	1 мин	Дети вспоминают, чем занимались на занятии

ЛИТЕРАТУРА:

1. Учебная программа дошкольного образования. - Минск: Нац. ин-т образования, 2023.
2. Физкультурные занятия с детьми в разновозрастной группе. М. Н. Дедулевич. – Минск: Нац. Ин-т образования 2016

Руководитель физического воспитания
 ГУО «Лазовичская средняя школа» Н.Н. Уласевич

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
 учебно-воспитательной работе Н.М. Сеник