

"Использование нестандартного спортивного оборудования на физкультурном занятии".

(Подготовительная группа)

Цели занятия:

Образовательная: Учить с расстояния 1,5 - 2 м забрасывать теннисный мяч в перевернутый колпачок партнера, который он держит в руках; учить сохранять правильную осанку в положении сидя, стоя, при ходьбе.

Развивающая: закреплять умение выполнять упражнения степ-аэробики; закреплять умение детей ритмично двигаться в соответствии с характером музыки; развивать координацию движений; добиваться уверенного и активного выполнения основных элементов техники движений; развивать глазомер, ловкость, чувство равновесия.

Воспитательная: воспитывать морально-волевые качества: выдержку, внимание, сосредоточенность, настойчивость в достижении положительных результатов.

Оборудование: бумажные разноцветные колпачки; теннисные мячи; Степ-платформы; нестандартное оборудование; бумажные самолетики; скамейки, дуги, кубы, мячи.

Ход занятия:

"Чтоб расти и закаляться,
Будем спортом заниматься!
Занимайся детвора!
В добрый путь!
Физкульт- Ура"

• **Занимательная разминка:**

Ходьба с разным положением рук; спиной вперёд; боком; одна нога на пятке, другая на носке; пятки вместе, носки врозь; лёгкий бег на носочках, сильно сгибая колени назад; игровые приёмы: во время бега взять один пластмассовый шарик из корзины, и , пробежав один круг, положить обратно в корзину; прыжок в высоту с разбега до бубна; подскоки; боковой галоп; спокойная ходьба.

• **Основная часть.**

ОРУ. Комплекс степ - аэробики:

- Ходьба обычная на месте;
- Ходьба на степе;
- Шаг на степ- со степа, кисти рук поочерёдно рисуют маленькие круги вдоль туловища;
- Приставной шаг на степе вправо- влево. Прямые руки поднимаются вперёд- опускаются вниз;

- Шаг на степ со степа с хлопками перед собой и за спиной;
- Бег на месте на полу;
- Лёгкий бег на степе;
- Бег вокруг степа;
- Танцевальные движения на полу;
- "Крест. Шаг со степа- вперёд, назад, вправо- влево";
- Прыжки, стоя боком на степе, ноги врозь- на пол, ноги вместе вернуться в исходное положение;
- Ходьба на степе. Упражнения на дыхание.

Подвижная игра "Иголка, нитка и стойкий оловянный солдатик"

(упражнение в равновесии - ведущий - "иголка", все остальные - "нитка", дети бегут змейкой по залу, с окончанием музыки разбегаются на свои степы и стоят на одной ноге - "стойкий оловянный солдатик").

Упражнения для профилактики плоскостопия (упражнения выполняются в соответствии с текстом).

Вылез мишка из берлоги,

Разминает мишка ноги.

На носочках он пошёл

И на пяточках потом.

На качелях покачался,

И к лисичке он подкрался:

"Ты куда бежишь, лисица?"

"Солнце село, спать пора,

Хорошо, что есть нора!" (каждый бежит в свою норку - степ)

Основные виды движения: (с использованием бумажных колпачков и теннисных мячей)

- "Поймай мячик" (подбросить мячик вверх и с помощью колпачка поймать его- закрепление);
- "Попади в цель" (прокатывая мячик рукой, сдвинуть колпачок с места- закрепление);
- С расстояния 1.5-2.0 метра забросить мячик в перевернутый колпачок партнёра, который он держит в руках- обучение;

"Стоп, друзья, здесь остановка!

Потанцуем сейчас ловко!"

Танец "Весёлые гномики" с использованием звуковой гимнастики.

Упражнение на дыхание: "Клоуны", "Кошка":

"Надувала кошка шар,

А котёнок ей мешал,

Подошёл и лапой- хлоп,

И у кошки шарик - лоп!"

"А вчера позвонили зайчатки , просили прислать перчатки!"

Дидактическая игра "Перчатки" (кто быстрее найдет одинаковую пару печаток).

Упражнения на укрепления глазных мышц "Жук":

"В группу жук к нам залетел,
Зажужжал и запел- ЖЖЖ. (сидя, ноги скрестно, грозить пальцем)
Вот он вправо полетел,
Каждый вправо посмотрел.
Вот он влево полетел,
Каждый влево посмотрел. (отвести руку вправо, проследить глазами за направлением руки, то же в другую сторону)
Жук на нос к нам хочет сесть,
Не дадим ему присесть. (указательным пальцем правой руки совершить движение к носу)
Жук наш приземлился, (направление рукой вниз сопровождает глазами)
Зажужжал и закружился- ЖЖЖ. (стоя, ноги врозь, делать вращательные движения руками и встать)
Жук, вот правая ладошка,
Посиди на ней немножко.
Жук, вот левая ладошка,
Посиди на ней немножко. (отвести руку в правую сторону, проследить глазами, то же в другую сторону)
Жук наверх полетел,
И на потолок присел. (поднять руки вверх, посмотреть вверх)
На носочки мы привстали,
Но жучка мы не достали. (подняться на носки, смотреть вверх)
Хлопнем дружно,
Хлоп-хлоп-хлоп.
Чтобы улететь он смог. (хлопки в ладоши)

Полоса препятствий (с использованием нестандартного оборудования):

- Ходьба по математическому мату;
- Ползание под дугами разной высоты;
- Прыжки на одной ноге на ступах;
- "Пролезь и не задень";
- Метание в цель;
- Прыжки боком через "змею";
- "Кузнечики";
- Ходьба по кубам;
- "Маугли"- прыжок вверх с большого куба.

Профилактика простудных заболеваний. Самомассаж:

"Чтобы горло не болело,
Мы его погладим смело.
Лоб мы тоже разотрём,
Ладошку ставим козырьком.
Вилку пальчиками делай,
Массируй ушки ты умело.

Знаем, знаем, да-да-да,
Нам простуда не нужна!"

- "Игра, весёлая игра, игрой довольна детвора! А ну быстрее лови кураж, ведь впереди у нас массаж"-массаж **"Зайкин огород"**. (выполняется в паре)
Был у зайки огород,
Ровненьких две грядки. (Плотное поглаживание от плеча до кисти)
Там играл зимой в снежки, (легко стучит пальцами по раскрытым в сторону рукам)
Ну а летом в прятки. (прячет кулачки под ладонь партнера)
А весной в огород, Зайка с радостью идет! ("Пружинки", "Зайчик" прыгает на месте)
Но сначала все вскопает, (вращательные движения кулачками по спине)
А потом все разровняет, ("Расчесывать" спину сверху вниз)
Семена просеет ловко (берет "зайчика" за кисти и трясет)
И пойдет сажать морковку. ("Пружинки")
Ямка - семя, ямка - семя, (собирает в щепотку кожу на спине одной рукой, а в центре нее ставит "точку" другой рукой)
Закопает, разровняет
И глядишь, на грядках вновь вырастут горох, морковь. (поднимает свободно опущенные руки за второй, третий и т.д. пальцы поочередно)
А как осень подойдет, урожай свой соберет. (ребром ладоней гладит спину сходящимися движениями рук)
Все собрал. И как раз - здесь закончился рассказ! (плотно проводит руками по контуру тела от макушки до щиколоток)
3. Подвижная игра "Бубен" (у кого бубен, тот ловишка, кого поймал, тому отдает бубен):
"Бубен, бубен, долгий нос,
Почём в городе овёс?
Две копейки с пятаком,
Ехал Ваня с колпаком.
Овса Ваня не купил,
Только лошадь утопил
Бубен, бубен, беги за нами,
Хватай руками!"
Сюрпризный момент "Самолётики".
Отгадайте загадку:
"Железная птица по небу мчится!" (каждому ребенку вручается бумажный самолетик)