

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение –
детский сад № 347
Ленинского района гор. Екатеринбурга
620144, Российская Федерация, г. Екатеринбург, ул. Шейнкмана, д. 116
Тел.: (343) 212 91 40, 203 08 37
347detsad.ru, ya.mdou347@yandex.ru

СЦЕНАРИЙ
ОТКРЫТОГО ФИЗКУЛЬТУРНОГО ЗАНЯТИЯ
«КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА»
(для детей старших и подготовительных групп)

Чухарева Елена Алексеевна
инструктор по физической культуре,
первая квалификационная категория

ФИЗКУЛЬТУРНОЕ ЗАНЯТИЕ

«КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА»

ДЛЯ ДЕТЕЙ СТАРШИХ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫХ ГРУПП

(ИНСТРУКТОР ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ЧУХАРЕВА Е.А.).

МТД РЕКОМЕНДАЦИИ: все оборудование, инвентарь и движения на них должны быть хорошо знакомы детям, т.к. это занятие проводится для закрепления навыков. Следует использовать безопасные движения, в которых отсутствует страховка.

ЦЕЛЬ: обучать детей самостоятельно последовательно выполнять несколько движений, чувствовать свое тело и его возможности, чтобы осуществлять самостраховку.

ЗАДАЧИ:

- активизировать детей в построении, перестроении;
- развивать умение сочетать ритм музыки с темпом движения;
- развивать точность броска;
- упражнять в сохранении равновесия при прыжках на одной ноге по уменьшенной площади.

ПРЕДВАРИТЕЛЬНАЯ РАБОТА:

- обучала детей расшифровывать и выполнять задания по карточкам-схемам;
- совершенствовала технику метания, ИП – стоя на одном колене;
- совершенствовала технику ИП прыжка «Блоха»;
- обучала детей передвигаться по залу в подгруппах фронтально;
- упражняла детей выполнять задания под музыкальное оформление.

ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ:

- карточки (схема задания) – 4шт;
- мишень горизонтальная – 1шт;
- скамейка гимнастическая – 1шт;

- дорожки 2,5м - 2шт;
- туннель – 1шт;
- мяч резиновый (200мм) – 1шт;
- мяч теннисный - 2 х на кол-во детей в подгруппе;
- мяч набивной (малый d) - 2 х на кол-во детей в подгруппе;
- контейнер – 5шт.

ХОД ЗАНЯТИЯ:

1 и 2 часть.

Построение в шеренгу, приветствие и объяснение задания и перестроение в колонну по одному. Под цирковой марш ходьба и бег вокруг зала, с одновременным выполнением ОРУ по сигналу. Перестроение из шеренги в 4-е колонны по одному (подгруппы). Подгруппы расходятся по 4-ом станциям.

СТАНЦИИ



(ОВД выполняются по карточкам в колонне по одному подгруппой поточно):

1. Метание набивного мяча, ИП – стоя на одном колени, только правой рукой в горизонтальную мишень, с расстояния 3-4 м. Центр мишени находится на высоте 1м (4-6 раза);

2. Ползание по гимнастической скамейки на животе, подтягиваясь двумя руками, хватом рук с боков. Возвращаться в колонну, перенеся теннисный мяч из одного контейнера в другой (2-3 раза);

3. Прыжки на одной ноге по дорожке, сохраняя равновесие. Одна рука на поясе, другая прижимает пятку к ягодице. Возвращаться в колонну, перенеся теннисный мяч из одного контейнера в другой (2-3 раза);

4. Прокатывание мяча и ползание за ним через туннель. Возвращаться в колонну, передавая мяч следующему ребенку (2-3 раза).

После выполнения задания меняются местами (переход от станции к станции) – 1 круг.





Подвижная игра «Петушьи бои».



Релаксация «Гусиный массаж».

3 часть. Под цирковой марш ходьба и выход в колонне по одному.