Министерство образования Саратовской области

ГБУ Саратовской области «Центр психолого-педагогического и медико-социального сопровождения детей» г. Балаково

КОНСПЕКТ

открытого физкультурного занятия

на тему: «Прыжки в высоту с разбега»

по общеобразовательной программе дошкольного воспитания

в подготовительной группе (6-7 лет)

Инструктор по физической культуре

Тюсина Наталья Владимировна

Балаково

2017 г.

**Тема:** Прыжки в высоту с разбега.

**Цель:** Формировать сознательную потребность самостоятельно и ежедневно заниматься физкультурой, используя прыжки в целях укрепления здоровья.

**Задачи:**

1. Совершенствовать технику выполнения прыжков в высоту с разбега;
2. Упражнять детей в прыжках через короткую скакалку;
3. Содействовать развитию ловкости, гибкости, силы, координации движений и укреплению здоровья в целом, используя нетрадиционные формы оздоровления;
4. Совершенствовать бег на скорость в подвижной игре «Ловишка, бери ленту!»

**Тип занятия:** Занятие с оздоровительно-тренировочной направленностью (развивающее).

**Дата проведения:** 5.04.2017 года

**Место проведения:** Спортивный зал

**Продолжительность занятия:** 30-35 минут

**Инвентарь и оборудование:** гимнастическая скамейка, ковер, скакалки, шнур, стойки, маты, ленты.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Содержание занятия** | **Дозировка** | **Организационно методические указания** |
| I | ***Вводно-подготовительная часть***  Построение, приветствие, сообщение темы занятия. Перестроение в колонну по-одному.  *Общеразвивающие упражнения в*  *движении:*  - ходьба на носках, руки в стороны, вверх;  - ходьба на пятках, руки на поясе;  - ходьба с остановкой по сигналу, руки вперед;  - бег в медленном темпе в течении 1 мин.  - бег с захлестыванием голени назад;  - бег приставным шагом правым и левым боком, руки в стороны;  - ходьба, упражнение на восстановление дыхания;  - перестроение в круг. | 4-5 мин | Настрой воспитанников на предстоящую работу  Перестроение в колонну по-одному, спина прямая, смотреть вперед. |
| II | ***Основная часть***  *1. Общеразвивающие упражнения (ОРУ)*  - упражнение на координацию «Буратино»;  - рывки руками;  - вращение плечами;  - приседание, руки вперед, в стороны;  - упражнение «Мельница»;  - упражнение «Горка»;  - упражнение «Столик» (на силу);  - упражнение «Качалка» (на координацию движения);  - упражнение «Стойка на лопатках», «Березка»;  - упражнение «Мост» (на гибкость);  - упражнение «Лодочка»;  - упражнение «Рыбка»;  - упражнение «Отжимание» (на силу).  2. Перестроение в колонну по-одному:  а) Прыжки через короткую скакалку:  - на месте  - в движении;  3. Прыжки в высоту с разбега через натянутый шнур высота 30-40 см.  а) Диалог с детьми: «Из каких частей состоит прыжок в высоту?» (разбег, толчок, полет, приземление)  б) Выполнение детьми прыжков в высоту.  4. Подвижная игра: «Ловишка, бери ленту!»  - вспомнить правила игры;  - выбрать водящего с помощью считалки;  - выявить самых ловких и быстрых в игре. | 20-25 мин  3 р.  8 р.  5-6 р.  8-10 р.  3-4 р.  3-4р.  5 р.  3р.  3р.  3-4 р.  3-4 р.  10 р.  10-20 р.  10-20р.  6-7 р.  5-6 р.  5 мин. | Следить за выполнением упражнений.  Корректировать по мере необходимости.  Форма организации: фронтальная.  Способы выполнения: одновременный.  Следить за движением рук;  Показ, объяснение техники выполнения прыжка;  Оценить технику выполнения двигательных действий.  Способ выполнения (поочередный, индивидуальный).  Совершенствование двигательных навыков в игре. |
| III | *Заключительная часть*  Построение в шеренгу.  1) Игра малой подвижности «Раз, два, три, четыре, пять! Мы умеем отдыхать!»  2) Упражнение: «Кладем руки на колени»  3. Построение в шеренгу. Итог занятия.  Организационный уход из зала. | 3-5 мин. | Приведение организма в нормальное состояние, снятие напряжения.  Совершенствование приемов расслабления. |