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 работуПерестроение 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 мин3 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. |