**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение**

**Детский сад комбинированного вида№10 «Дюймовочка»**

Конспект физкультурного занятия с использованием гимнастических скамеек для подготовительной к школе группы.

Инструктор по физической культуре

Кузнецова М.С.

Саянск 2022 г.

**Конспект физкультурного занятия с использованием гимнастических скамеек для подготовительной к школе группы.**

**Тема: «Морское путешествие»**

**Цель:**

Развитие мускулатуры ног, туловища, рук, за счет увеличения нагрузки при использовании гимнастических скамеек;

**Задачи:**

1. Закреплять ранее полученные знания о видах построения.

2. Упражнять в отбивании мяча одной рукой;

3. Способствовать развитию прыгучести;

4. Воспитывать умение выполнять движения ритмично, согласованно с музыкой;

**Инвентарь:** скамейки гимнастические -3 шт; степ доски разной высоты: 15 см – 2 шт, 20 см – 2 шт, 25 см – 1 шт; мячи в достаточном количестве; мягкие кубики (для игры); шнур, мешочки в достаточном количестве; сундук с шоколадными монетами;

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **содержание** | **дозировка** | **Методические указания** |
| Построение в шеренгу, сообщение задач занятияХодьба в колонне друг за другом:- обычная- правая нога на пятке, левая на носке (сменить ноги)- по скамейке на носочках- по скамейке приставным шагом с движением рук – **«моем иллюминаторы»** (правым и левым боком)- стоя на скамейке на коленях, руки на полу, двигаться боком по скамейке – **«драим палубу»**Перестроение в две колонны: через середину в колонне по одному с расхождением в разные стороны на середине – построение в две колонны у скамеек**Подвижная игра: «Кто быстрее построится»**Педагог разъясняет детям, какому названию будет соответствовать, какая фигура:**«Шеренга»** - построение в шеренгу на скамейке**«Колонна»** - построение в колонну на скамейке**«Морской конек»** - стоя на коленях на скамейке, руки вдоль туловища**«Крабы»** дети сидят лицом к скамейке  на полу, руки в упоре сзади, ноги на скамейке – оторвать таз от пола**« Качка»** - сидя на скамейке ноги с одной стороны, руки положить на плечи соседейДети двигаются свободно по залу под музыкальное сопровождение, после остановки педагог произносит условленное название, команды выполняют – кто быстрее и правильно, получает очко**Музыкально-ритмическая гимнастика на скамейке** (муз. Танцуй сидя)Построение в  одну шеренгу, расчет на I-II-II.**Основные виды движений:**Круговая тренировка:**1 «двигатель»** - сидя на скамейке ноги в широко расставлены: отбивать мяч об пол поочередно правой и левой руками**2 «двигатель»** - ползанье по гимнастической скамейке сидя лицом вперед с мячом, зажатым между коленей, ноги стоят на скамейке, руки сзади в упоре**3 «двигатель»** - стоя лицом сеп-доскам уложенным в ряд (высота 15-25см)Отдых: Возвращаются назад по шнуру с мешочком на головеПовторить упражнения по выбору детей еще один раз**Подвижная игра** «Пятнашки на скамейке»Поперек зала выставляются две длинные скамейки, сдвинутые вместе (упрощенный вариант для не подготовленных детей – степ доски высотой 20-25 см, составленные в ряд)Напротив,  за чертой встают 2-3 водящих, перед ними в корзине лежат мягкие мячи.По команде, водящие начинают метать мячи в играющих, стараясь попасть в них. Осаленные дети выбывают из игры. Подсчитывается количество выбывших, выбираются новые водящие.**Комплекс кинезиологической гимнастики**  №«Моряк» находит сундук с монетами на пиратском судне и отдает его детям. | 3 мин0,5 кругапо 0,5 круга1 раз2 раза2 раза2 мин5-6 раз5 минпо 1.5 мин на каждую станцию1 мин2-3 раза1,5 мин | *«Здравствуйте ребята! Я моряк бывалый, ходил не раз по морям и океанам, на больших кораблях и маленьких суденышках. Мне предстоит отправиться в плаванье на большом корабле, но у меня нет команды, а без дружной и ловкой команды корабль не поплывет. Я вижу вы ребята дружные, не хотите ли вы поступить ко мне на службу и отправится в плаванье на большом корабле?**Сначала надо подготовиться к плаванью  и подготовить корабль»*Спускаться со скамейки на пол спокойно, не спрыгиваяДвигаться по одной скамейкеДвигаться по другой скамейке*«А сейчас я проверю, как вы умеете слушать мои команды»*Договориться в какую сторону будут повернуты детиСчет ведется вслух, в конце игры подводиться результат – отмечается победившая команда*«Отправляемся в плаванье»*Дети садятся на скамейки  *«Пока мы плыли, двигатели нашего корабля вышли из строя – необходимо их наладить»*Педагог на примере детей показывает что нужно делать на каждой станцииДоски имеют три высоты, воспитатель страхует детей на более высоких доскахМешочки лежат в контейнере, с противоположной стороны пустой контейнер, куда дети кладут мешочек, прежде чем снова начинают прыгать.*«Итак, корабль в порядке, можно отправляться в плаванье дальше»*Детям предлагается выбрать упражнение и повторить его еще раз, педагог помогает распределиться детям равномерно*«Внимание, тревога!!!! Наш корабль пытаются захватить морские пираты! Свистать всех наверх»* Дети встают на степ доски, выложенные в ряд.*«Ура! Атака пиратов отбита, берем их судно на абордаж и возвращаемся в родной порт»*Сидя на степ- досках и скамейках*«Посмотрите ребята, на пиратском корабле находится сундук с сокровищами»**Я думаю, вы честно заслужили их. Берите его с собой и возвращайтесь обратно в детский сад. Спасибо за помощь. Досвидание!»* |

ПРИЛОЖЕНИЕ:

Ритмическая гимнастика муз. «Танцуй сидя»

И.П. сидя на скамейке ноги вытянуты, поставлены на пятки, носки смотрят вверх, руки в упоре сзади, большой палец на скамейке, остальные свешаны вниз.

Вступление: качание головой – ухо тянется к плечу.

1 куплет:

- обнять руками согнутую в колене правую ногу, коснуться лбом колена, округлить спину.

- И.П. прогнуться, расправив плечи, грудь вперед, посмотреть вверх

- то же с левой ногой;

Припев:

И.П. – ноги прямые, на пятках, расставлены широко, руки на поясе.

1/4  наклоны туловища вправо-влево;

2/4  - вытянуться, руки вверх;

- наклон вперед, дотянуться руками до одноименных пяток:

3/4  И.П. ноги так же, рука правая на пояс, левая перпендикулярно груди, ладонь прижать большим пальцем к груди – смотрит вправо.

- выпрямить левую руку вправо – скручивание корпуса за рукой.

- то же правой рукой.

4/4 выбрасывать руки вперед, раскрывая сжатые кисти, на каждое звукоподражание животному.

2 куплет:

И.П.: сидя на скамейке вдоль, руки сзади в упоре, ноги согнуты в коленях, стоят на скамейке.

1/2

-опустить ноги по обе стороны от скамейки;

- вернуться в И.П.

2/2

- оторвать  ягодицы от скамейки;

- вернуться в И.П.

Припев: то же, ноги расставить по разные стороны скамейки.

проигрыш:

И.П.: сидя на скамейке, ноги с одной стороны, вытянуты, стоят на пятках, руки опираются на переднюю сторону скамейки, пальцы смотрят вниз.

4 раза: подать корпус вперед, не отпуская рук. опустить таз на пол, ноги согнуты в коленях;

Вывести таз вперед, согнув ноги в коленях, не садясь на пол, качать колени из стороны в сторону – легкое скручивание;

Вернуться в И.П.

Припев:

И.П.: Подтянуть ноги близко к скамейке, руки на скамейке как в предыдущем упр.

1/4, 2/4 - поднять таз вверх, выпрямить ноги в коленях, руки не отрывать от скамейки, смотреть на колени,

- вернуться в И.П.

- делая последний раз упражнения. Остаться в положении таз вверху, отпустить руки, коснуться носков и плавно, скользя руками по всему телу «вырасти», вытянув руки вверх.

3/4  И.П. ноги так же, рука правая на пояс, левая перпендикулярно груди, ладонь прижать большим пальцем к груди – смотрит вправо.

- выпрямить левую руку вправо – скручивание корпуса за рукой.

- то же правой рукой.

4/4 выбрасывать руки вперед, раскрывая сжатые кисти, на каждое звукоподражание животному.

Припев:

И.П. стоя боком  к скамейке, руки на поясе.

¼, 2/4 – 1-2 взобраться на скамейку боком, 3-4 наклоны корпусом вправо-влево;

5-6 спуститься боком на противоположную сторону от скамейки, 7-8 наклоны корпусом вправо-влево,

Повторить, начиная с другой стороны.

3/4  И.П. стоя на скамейке, рука правая на пояс, левая перпендикулярно груди, ладонь прижать большим пальцем к груди – смотрит вправо.

- выпрямить левую руку вправо – скручивание корпуса за рукой.

- то же правой рукой.

4/4 выбрасывать руки вправо-влево, раскрывая сжатые кисти, на каждое звукоподражание животному

Проигрыш:

Опуститься на пол, сесть на скамейку, руки в упоре спереди, ноги согнуты в коленях:

Покачивания коленями из стороны в сторону.