**муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад «Родничок»г.Волгодонска**

****

**Конспект занятия по физической культуре с учетом дифференцированного подхода по половому признаку в подготовительной группе на тему:**

**«Дружба нам поможет олимпийцами стать»**

**Инструктор по физической культуре:**

**С.Н.Чуксеева**

**г. Волгодонск**

**2017 г.**

**Цель**: формирование привычки к здоровому образу жизни в соответствии с социальным полом.

**Задачи:**

*1.Образовательные задачи:*

- закреплять технику владения мячом мальчикам (набивной мяч) и девочкам (большой резиновый);

- закреплять умение выполнять танцевальные движения в дополнение к общеразвивающим упражнениям;

- совершенствовать навыки самостоятельного построения и перестроения в колонну, шеренгу, используя звуковые и зрительные сигналы.

*2. Развивающие задачи:*

- развивать физические качества мальчиков и девочек с учетом полового признака и умение работать в паре;

- продолжать развивать навык ориентировки в пространстве быстрой сменой положения тела и направления;

- содействовать развитию творческой двигательной деятельности в сочетании с музыкой различного характера, чувством ритма и образно- игровых представлений.

*3. Воспитательные задачи:*

- воспитывать потребность к ежедневным занятиям физическими упражнениями в соответствии со своей половой принадлежностью;

-воспитывать дружеские взаимоотношения в коллективе.

**Оборудование:**

Гантели, султанчики, гимнастические коврики, набивные мячи, большие резиновые мячи, диски здоровья, рукоходы, карточки с изображением видов спорта (женский, мужской), ноутбук, флеш-карта.

**Мотив занятия:** личной заинтересованности и интереса к миру взрослых.

В начале занятия инструктор по физической культуре вспоминает с детьми, сколько дней осталось до Олимпиады, о том, что в Олимпиаде участвуют самые лучшие спортсмены. Интересуется у детей, что нужно делать, чтобы быть лучшим. Обобщая ответы детей, делает с ними вывод о том, чтобы приблизиться к Олимпиаде, надо дружить с физкультурой и спортом.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Части занятия** | **Содержание занятия** | **Дозировка** | | **Методические**  **указания** |
| **Вводная часть**  **Основная часть**  **Заключи-тельная часть** | 1. **Ходьба:**   - гимнастическим шагом;  - на носках, руки вверх;  - шаг с поочередным отставлением ноги в стороны, руки поочередно вправо, влево;  - приставным шагом вперед, отставляя поочередно левую и правую ноги в стороны;  - с ноги на ногу, виляя бедрами;  - обычная ходьба, руки в стороны, к плечам (показать силу)  **2.Бег:**  - на носках;  - подскоком;  - боковым галопом;  - змейкой, между девочками.  **3.Ходьба с восстановлением дыхания,** перестроение в 4 колонны.  **Общеразвивающие упражнения.**   1. **Ритмический танец «Дружба»**   (Мальчики с гантелями, девочки с султанчиками)  1) И.п. – стоя, ноги вместе, руки внизу;  1 – плечи вперед;  2 – плечи назад;  2) И. п. – о. с.;  1 – левая рука вперед;  2 – левая рука вправо;  3 – правая рука вперед;  4 – правая рука влево,  3) И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях,  1 – выполняя вертушку, поднимаем руки влево;  2 – вверх;  3 – влево;  4 – вниз;  4) И.п. – о.с.;  1 – выпад влево, руки согнуты в локтях;  2 – вертушка;  3 – выпад вправо, руки согнуты в локтях;  4 – вертушка;  5) И.п. – стоя, ноги вместе, руки вверху;  1 – опустить руки, согнуть их в локтях и развести в стороны;  2 – вернуться в и.п.;  6) И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки внизу;  1 – наклониться вперед, руки развести в стороны;  2 – вернуться в и.п.;  7) И.п. – о.с.  1 – стоя, шаг влево, туловище влево, руки вверх;  2 – вернуться в и.п.;  3 ,4 – тоже в другую сторону;  8) Повтор 3, 4 упражнения;  9) И.п. – о.с.  1 – стоя, правая рука вперед;  2 – левая рука вперед;  3 – правая рука вверх;  4 – левая рука вверх;  5 – правая рука в сторону;  6 – левая рука в сторону;  7 – правая рука вниз;  8 – левая рука вниз;  10) Повтор 3,4 упражнения  11) И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны;  1 – одновременно согнуть левую ногу и обе руки в локтях (движение «кик»);  2 – вернуться в и.п.;  3 – тоже в другую сторону;   1. – вернуться в и.п.   2.**Танец «Яблочко»**  1).Ходьба в колонне по одному;  1 – и.п. – сидя на корточках;  2 – поочередное выбрасывание прямых ног вперед;   1. и.п. – стоя, ноги вместе, руки на поясе;   1 – левую ногу на пятку, руками выполнить скользящий хлопок;  2 – вернуться в и.п.  3 – тоже в другую сторону;  4 – вернуться в и.п.;  2).И.п. - сидя на корточках, руки в упоре сзади – поочередное выбрасывание прямых ног вперед;  3).И.п. - сидя на корточках, рукина коленях - подпрыгивать на месте;  4). Ходьба в колонне по одному.  **3. «Танец Золушки»**  1) .И.п. - стоя, ноги вместе, руки  вверх.  1 – левую ногу отставить в сторону, правую руку опустить, выполнить поклон.  2 – тоже выполнить в другую сторону.  3,4 – покружиться.  **4.«Горизонтальный**  **балет»**  1). Из и.п., лежа на спине, поочередное поднимание правой и левой руки.  2).Из и.п., лежа на спине, поочередное поднимание правой ноги и правой руки, затем левой ноги и левой руки.  3).Из и.п., лежа на спине, выполнить упражнение «велосипед».  4).Из и.п., лежа на животе, принятие позы упора лежа по типу подвесного моста.  5)Из и.п., лежа на животе, одновременное выпрямление рук и сгибание голеней с поворотом головы назад.  6).Изи.п., лежа на спине, приподнять голову, затемплечевой пояс и тянуться руками друг к другу.  7).Изи.п., лежа на спине, сесть и соединить руки в паре друг с другом.  8).Из и.п. сидя, упор руками сзади, совместить ступни полусогнутых ног и осуществлять движение «велосипед» ими вперед-назад.  9).Изи.п. на задних низких четвереньках, совместить ступни одноименных ног, затем выпрямить и поднять ноги, приподнимая и прогибая при этом туловище.  10).Из и.п., сидя на корточках в паре, руки перед грудью согнутые в локтях. Имитируя танцевальные движения руками, переносить тяжесть тела с одной ноги на другую и отводить поочередно каждую ногу в сторону.  11). Из и.п., стоя лицом друг к другу, руки вверху, плавное кружение.  12).И.п., стоя в парах спиной друг к другу, руки сцеплены захватом в локтях. Поочередные наклоны друг друга на себя.  13).И.п., стоя в парах спиной друг к другу, руки сцеплены захватом в локтях. Поворот головы через правое плечо.  14).И.п., стоя лицом друг к другу, руки лодочкой. Медленное вращение на месте.  **Основные виды движений:**  I подгруппа – девочки:  - прокатывание мяча правой, левой рукой;  - броски мяча вверх;  - отбивание правой, левой рукой на месте;  - ведение правой, левой рукой;  - ведение правым, левым боком;  - бросок мяча вверх двумя руками, с хлопком перед ловлей;  - стоя на диске здоровья, подбрасывание мяча вверх и ловля его;  - стоя на диске, двигаясь по часовой стрелке, отбивать мяч об пол и ловить его.  II подгруппа – мальчики:  - перебрасывание набивного мяча друг другу снизу;  - один мальчик делает кольцо, соединив кисти рук, другой бросает мяч в кольцо, первый пытается поймать мяч снизу;  - сидя на расстоянии 4 м друг от друга, упор руками сзади, прокатывать мяч друг другу, толкая его стопами;  - упражнение на рукоходах: выполняя движение рукоходом вперед, прокатить мяч товарищу;  - игровое упражнение на рукоходах «Попади в ворота».  **Бег парами:**  подскоком;  боковым галопом.  **Подвижная игра** «Быстрый ручеек»  **Ходьба:**  -парами;  - друг за другом;  -упражнения на дыхание.  **Игровое упражнение с**  **карточками «Продолжи движение»**  Фильм - презентация  «Виды спорта» | **2,5 мин.**  1 круг  1 круг  1 круг  1 круг  1 круг  **1 мин**  1 круг  1 круг  1 круг  **30 сек**  **3 мин.**  2 раза  2 раза  2 раза  2 раза  2 раза  2 раза  4 раза  2 раза  2 раза  **1,5 мин.**  Длительность движений соответствует ритму музыки  **30 сек.**  2 раза  **5 мин.**  2 раза  2 раза  2 раза  2 раза  2 раза  2 раза  2 раза  2 раза  3 раза  2 раза  1раз  2 раза  2 раза  1 раз  **11,5 мин.**  **30 сек.**  **1 мин.**  **1 мин.**  **1,5 мин.**  **2 мин** | Выполняют девочки  Выполняют мальчики  Глубокий вдох через нос, выдох – через рот.  Во время спортивного танца девочки выполняют  полуприсед, мальчики не сгибают колени.  Девочки покачивают бедрами  Мальчики кладут гантели  Танец «Яблочко» исполняют мальчики, а девочки под эту музыку придумывают ритмичные движения с султанчиками.  Девочки кладут султанчики.  Выполняют девочки, мальчики сопровождают танец девочек хлопками.  Выполняют в паре-мальчик – девочка на гимнастических ковриках красного и синего цвета.  Мальчики приглашают девочек и приготавливают коврики для горизонтального балета.  Девочки выполняют плавные движения руками.  Мальчики выполняют упор лежа.  Сохранить статичным положение туловища.  Мальчики удерживают равновесие свое и девочки.  Выполнять очень осторожно!  При выполнении упражнения необходимо встретиться друг с другом взглядом.  Выполняются по подгруппам: мальчики и девочки. Девочки, выполняя движение, двигаются по кругу.  Мальчики выполняют упражнения в другой части спортзала  Упражнение выполняется поочередно.  Выполняют в паре мальчик - девочка  Мальчики идут, показывая силу, девочки пластичность, гибкость, красоту движения.  Просмотром фильма вызвать у детей желание стать в будущем олимпийскими чемпионами. | |

**Примечание:**

При просмотре фильма инструктор физической культуры акцентирует внимание детей на то, что существуют мужские и женские виды спорта. Обращает внимание детей на красоту, грациозность женского спорта и выносливость, силу, мужественность мужского спорта.

**Литература:**

М.Д. Маханева. С физкультурой дружить – здоровым быть! Методическое пособие. – М.: ТЦ Сфера, 2009.

Н.Н. Ефименко. Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного возраста. Таганрог: ПТ «Нюанс», 2011.

Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина. СА – ФИ – ДАНСЕ. Танцевально – игровая гимнастика для детей: Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. – СПб.: «Детство пресс», 2000.

О.М. Литвинова. Физкультурные занятия в детском саду. – Изд. 2-е. – Ростов

–н/Д, Феникс, 2010.

nsportal.ru.