**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 упражнения11) 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, рукивверх.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 круг1 круг1 круг1 круг1 круг**1 мин**1 круг1 круг1 круг**30 сек****3 мин.**2 раза2 раза2 раза2 раза2 раза2 раза4 раза2 раза2 раза**1,5 мин.**Длительность движений соответствует ритму музыки**30 сек.**2 раза**5 мин.**2 раза2 раза2 раза2 раза2 раза2 раза2 раза2 раза3 раза2 раза1раз2 раза2 раза1 раз**11,5 мин.****30 сек.****1 мин.****1 мин.****1,5 мин.****2 мин** | Выполняют девочкиВыполняют мальчикиГлубокий вдох через нос, выдох – через рот.Во время спортивного танца девочки выполняютполуприсед, мальчики не сгибают колени.Девочки покачивают бедрамиМальчики кладут гантелиТанец «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 спортзалаУпражнение выполняется поочередно.Выполняют в паре мальчик - девочкаМальчики 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.