

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД № 156 «КАЛИНКА»  
КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА



Конспект физкультурного занятия с использованием  
кинезиологических упражнений в подготовительной к  
школе группе

Разработал:  
Маринченко О.А.,  
инструктор по физической культуре

Барнаул

**ЦЕЛЬ:** сохранение и укрепление здоровья детей, воспитание у детей потребности в занятиях физкультурой.

**Задачи:**

**Оздоровительные:** улучшение физического развития, совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и работоспособности.

**Образовательные:** Упражнять в ходьбе с выполнением различных заданий по сигналу. Способствовать формированию устойчивого равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке, выполняя мах прямой ногой вперед, выпрямляя противоположную руку вперед, вторая рука – в сторону. Формировать навык правильной осанки. Ознакомить детей с броском большого мяча в вертикальную узкую цель от груди двумя руками. При метании мяча побуждать детей к достижению хорошего результата. Закреплять умение ползать на четвереньках назад с одновременным передвижением одноименных рук и ног. В подвижной игре упражнять детей в умении быстро сориентироваться и начать бег в нужном направлении движения.

**Развивающие:** способствовать повышению устойчивости слухового и зрительного внимания, активизировать мышление; способствовать формированию межполушарных связей. Развивать силу мышц ног и координацию в прыжках с продвижением вперед; развивать глазомер, меткость в упражнении с мячом. Упражнять детей в перекрестной координации, развивать мелкую и крупную моторику. Посредством выполнения растяжки способствовать нормализации мышечного напряжения.

**Воспитательные:** вырабатывать потребность в ежедневных занятиях физическими упражнениями; воспитывать дисциплинированность, организованность, умение заниматься в коллективе; способствовать проявлению волевых качеств: смелость, уверенность в своих силах, выдержка.

**Методы, приёмы:** наглядные – показ инструктором образца движения и его отдельных двигательных элементов; использование зрительных ориентиров; тактильно-мышечная наглядность – непосредственная помощь инструктора. Словесные – описание и объяснение новых движений; пояснение, сопровождающее конкретный показ движений; вопросы к детям, команды, сигналы; словесная инструкция.

Практические – двигательная деятельность детей, кинезиологические упражнения для рук, телесные перекрёстные движения.

**Предварительная работа:** разучивание комплекса общеразвивающих упражнений под музыкальное сопровождение, разучивание и выполнение кинезиологических упражнений.

**Оборудование:** ортопедические коврики по числу детей, гимнастическая скамья, мячи (d 20см), аудиозаписи музыки для разных частей занятия.

**Ход занятия:**

**Вводная часть:** Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну. Ходьба обычная, на носках, пятках, внешней стороне стопы, выполняя кинезиологические упражнения для рук «зайчик-колечко-цепочка», «домик-ежик-замок» (по 0,5 круга в чередовании с обычной ходьбой). Прыжки на правой и левой ноге попеременно по два. Бег в колонне друг за другом обычный и спиной вперед, соблюдая дистанцию. Перестроение в две шеренги. Упражнение «Звездочки».

**Вводная часть:**

№	Содержание движений	Дозировка, темп	Организационно-методические указания
1.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну.		Проверка осанки и равнения
2.	Ходьба обычная, на носках, пятках, внешней стороне стопы, выполняя кинезиологические упражнения для рук «зайчик-колечко-цепочка», «домик-ежик-замок» (по 0,5 круга в чередовании с обычной ходьбой).	По 30с, средний	Спину держать ровно, голову не опускать.  Следить за осанкой.
3.	Прыжки на правой и левой ноге попеременно по два.	По 30с, средний	Прыжки выполнять легко, стараться приземляться мягко.
4.	Бег в колонне друг за другом обычный и спиной вперед, соблюдая дистанцию.	1,5мин., средний	Выполнять в среднем темпе, следить за осанкой и дыханием.
5.	Перестроение в две шеренги. Упражнение «Звездочки».		

**Основная часть.****Общеразвивающие упражнения на ортопедических ковриках:**

№	Содержание движений	Дозировка, темп	Организационно-методические указания
1.	И.п.: стоя на коврике, ноги параллельно, руки на пояс. 1-2 – поочередное поднятие на носки, на пятки.	8-10 раз, средний	Следить за осанкой, голову не опускать.
2.	И.п.: то же, руки вниз. 1-6 – поочередное поднятие рук па пояс, к плечам, вверх. 1-6 – поочередное опускание рук,	8-10 раз, средний	Спину держать ровно, смотреть прямо. Следить за последовательным

3.	вернуться в и.п. И.п.: стоя на коврике, руки на поясе. 1 – шаг вправо; 2 – наклон вправо; 3 – выпрямиться; 4 – вернуться в и.п.; то же влево.	8-10 раз, средний	движением рук. Наклоны выполнять точно в сторону, колени не сгибать.
4.	И.п.: стоя, ноги врозь, руки к плечам. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вперед, руками коснуться коврика; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – вернуться в и.п. (8-10раз).	8-10 раз, средний	Колени не сгибать, доставать руками коврик.
5.	И.п.: стоя на коврике руки на поясе. 1 – выпад правой ногой назад, руки вперед; 2 – вернуться в и.п. То же с левой ноги.	10 раз, средний	Спину держать ровно, смотреть прямо, отставлять назад прямую ногу.
6.	И.п.: о.с., руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – присесть, разводя колени; 3 – встать, руки в стороны; 4 – вернуться в и.п. в и.п.; 3-4 – левой ногой.	8 раз, средний	Присесть, разводя колени, спину держать ровно.
7.	И.п.: стоя на четвереньках, ладони на коврике. 1 – одновременно поднять и вытянуть назад прямую правую ногу, поднять и вытянуть вперед прямую левую руку, 2 – вернуться в и.п.; 3 – поменять положение рук и ног; 4 – вернуться в и.п. (8раз).	10-12 раз, средний	Поднимать прямую ногу, следить за выполнением перекрестных движений.
8.	И.п.: сидя, ноги согнуты в коленях, ступни сомкнуты на коврике, руки сзади в упоре. 1 – поднять прямые ноги вперед-вверх, носки оттянуты; 2 – и.п.	10 раз, средний	Спину держать ровно, не заваливаться назад, поднимать прямые ноги.
9.	И.п.: лежа на животе, прямые ноги вместе, руки согнуты в локтях перед грудью на коврике. 1 – резко согнуть ноги в коленях, руки вытянуть вперед, прогнуться; 2 – вернуться в и.п.	8-10 раз, средний	Сочетать движения рук и ног, стараться прогнуть спину.
10.	И.п.: стоя за ковриком, ноги на ширине ступни, руки на поясе. 1-3 – прыжки на двух ногах на полу; 4 – прыжок на коврик.	2 подхода по 16 прыжков	Сохранять равновесие, чередовать с ходьбой.

## Основные виды движений:

№	Содержание движений	Дозировка темп	Организационно-методические указания
1.	Ходьба по гимнастической скамейке, выполняя мах прямой ногой вперед, выпрямляя противоположную руку вперед, вторая рука – в сторону.	4 раза	Следить за выполнением перекрестных движений. Следить за осанкой, спину держать ровно, голову не опускать.
2.	Ползание назад на четвереньках с одновременным передвижением одноимённых руки и ноги.	5м, 3раза	Движения выполнять координировано
3.	Бросание большого мяча в вертикальную узкую цель.	3-4раза	Следить за правильностью исходного положения. Побуждать детей к достижению хорошего результата.
4.	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед: ноги врозь-вместе; врозь-скрестно, руки на поясе.	4-5м, 4 раза	Выполнять прыжки слитно в соответствии с заданием, приземляться мягко.

**Подвижная игра «Снеговик - снежинка».** Дети стоят в двух шеренгах спиной друг другу в парах. Одна шеренга (команда) – «Снеговик», вторая – «Снежинка». Пока звучит музыка, дети выполняют произвольные танцевальные движения. По сигналу: остановка музыки и слова инструктора «Сне-жинка!», – убегает команда «снежинка», а «снеговики» догоняют. Затем дети выстраиваются снова, и игра повторяется 3-4раза. Во время игры нельзя толкаться, догонять нужно только своего партнера из пары., действовать по сигналу.

### **Заключительная часть.**

Перестроение в три колонны, **упражнения на дыхание** «Дышим по-разному». Во время упражнений следить, чтобы дети сохраняли правильное исходное положение – сидя на обеих пятках, туловище вертикально. Дышать спокойно, ровно.

**Растяжка:** и.п.: лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки в стороны. 1 – медленно выпрямить ноги, руки одновременно прокатываются по полу таким образом, чтобы правая рука оказалась вытянутой вверх, а левая лежала вдоль тела, голову наклонить влево; 2 – вернуться в и.п.; 3-4 – в другую сторону (3-4повтора). Выполнять медленно, следить за дыханием.

Дети выходят из зала, проходя по ребристой дорожке.