

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

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

Разработал:
Маринченко О.А.,

инструктор по физической культуре

г.Барнаул

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

Задачи:

Оздоровительные: совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и работоспособности.

Образовательные: Упражнять в ходьбе с выполнением различных заданий по сигналу. Способствовать формированию устойчивого равновесия, правильной осанки в ходьбе с высоким подниманием колена, выпрямляя противоположную руку в сторону, вторая рука – за голову. Упражнять в использовании перекрестной координации. Учить выполнять различные виды прыжков по координационной лестнице. Отрабатывать передачу мяча в парах двумя руками от груди в ходьбе. Учить бросать мяч партнеру на заданное расстояние и в определенном направлении. Закреплять правильную ловлю мяча захватом с боков. В ползании (упражнение «тачка») развивать силовые качества.

Развивающие: способствовать повышению устойчивости слухового и зрительного внимания, активизировать мышление; способствовать формированию межполушарных связей. Упражнять детей в перекрестной координации, развивать мелкую и крупную моторику. Развивать силу мышц ног и координацию в прыжках с продвижением вперед; развивать глазомер, ловкость в упражнении с мячом. В подвижной игре развивать скоростные качества, быстроту реакции. Посредством выполнения массажа 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. Словесные – описание и объяснение новых движений; пояснение, сопровождающее конкретный показ движений; команды, сигналы; словесная инструкция.

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

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

Оборудование: ортопедические коврики (8шт.), мячи (d 20см), лестница координации, массажные мячики, аудиозаписи музыки для разных частей занятия.

Ход занятия:

Вводная часть.

№	Содержание движений	Дозировка, темп	Организационно-методические указания
1.	Построение в шеренгу: ребёнок, взрослый. Перестроение в колонну.		Проверка осанки и равнения
2.	Ходьба обычная; на носках, руки вверх, родители потягивают детей за руки; на пятках, руки назад, родители держат детей за руки; на внешней стороне стопы, руки на поясе; ходьба в полуприседе, руки на поясе, родители держат детей за пояс.	По 30с, средний, в чередовании с обычной ходьбой	Спину держать ровно, голову не опускать. Следить за осанкой.
3.	Бег в колонне друг за другом в чередовании с прыжками через бруски, положенные по одной стороне зала.		Соблюдать дистанцию. Прыжки выполнять легко, стараться приземляться мягко.
4.	Перестроение в две шеренги. Упражнения «звездочки», «ухонос».	1,5мин., средний	Выполнять в среднем темпе, следить за осанкой и дыханием.

Основная часть.

Общеразвивающие упражнения в парах:

№	Содержание движений	Дозировка, темп	Организационно-методические указания
1.	И.п.: о.с., руки согнуты в локтях, дети и взрослые нажимают друг другу на подушечки пальцев.	8 раз, средний	Следить за осанкой.
2.	И.п.: о. с. лицом друг к другу, руки сцеплены в замок. 1 – наклон головы вправо; 2 – И.п. То же в левую сторону.	10 раз, средний	Спину держать ровно, смотреть прямо.
3.	И.п.: о. с. лицом друг к другу, держась за руки, руки внизу. 1-2 – руки через стороны вверх, подняться на носки; 3-4 – в И.п.	8-10 раз, средний	Руки поднимать прямые

4.	И.п.: ноги на ширине плеч, упор в ладони вытянутых вперед рук. Поочередное сгибание рук.	10-12 раз, средний	Нажимать с усилием.
5.	И.п.: стойка ноги на ширине плеч, руки «лодочкой»; 1 – наклон вправо; 2 – И.п. То же влево.	8-10 раз, средний	Наклоны выполнять точно в сторону, колени не сгибать.
6.	И.п.: о.с. лицом друг к другу, руки соединены. 1-2 – поочередно поднимать ногу (правую или левую) — «ласточка».	10 раз, средний	Отводить назад прямую ногу.
7.	И.п.: о. с. лицом друг к другу, держась за руки. 1-2– присесть, колени развести в стороны; 3-4 – вернуться в И.п.	8 раз, средний	Приседать, разводя колени, спину держать ровно.
8.	И.п.: сидя спиной друг к другу, держась под руки. Наклоны вперед – назад.	8-10 раз, средний	Следить за дыханием.
9.	И.п.: стоя на коленях, ребенок спиной к взрослому. У ребенка руки на поясе, у родителя на плечах ребенка. 1 –одновременный поворот вправо; 2 – И.п.; 3-4 – то же влево.	8-10 раз, средний	Спину держать ровно, поворот выполнять одновременно.
10.	И.п.: взрослые: сидя на коленях;ребенок, лежа на животе, держа за руки маму. 1–поднять руки и плечевой пояс, прогнуть спину; 2 – И.п.	8 раз, средний	Стараться прогнуть спину, голову не запрокидывать.
11.	И.п.: о.с., руки на поясе. Прыжки на двух ногах (правая нога вперед, левая назад).	2 подхода по 16 прыжков	Сохранять равновесие, чередовать с ходьбой.

Основные виды движений:

№	Содержание движений	Дозировка темп	Организационно-методические указания
1.	Ходьба по ортопедическим коврикам, с высоким подниманием колена, выпрямляя противоположную руку в сторону, вторая рука – за голову.	4 раза	Следить за выполнением перекрестных движений. Следить за осанкой, спину держать ровно, голову не опускать.
2.	Прыжки на двух ногах с продвижением по	3раза	Выполнять прыжки слитно всоответствии с

	координационной лестнице: 1. Ноги вместе (в каждую клетку) - ноги врозь (за лестн.), руки на поясе. 2. Прямо, поворот вправо, прямо, поворот влево и т.д. 3. Вперед через клетку – назад (3-4раза). 5. Две ноги вместе – выпрыгнуть справа от лестницы на правой ноге; повторить в левую сторону.		заданием, приземляться мягко. Следить за правильностью исходного положения. Движения выполнять координировано.
3.	Ползание «тачка» в парах: ребенок – взрослый.	4 м, 4 раза	Выполнять в среднем темпе.
4.	Передача мяча от груди в парах в движении.	3-4раза	Выпускать мяч по дугообразной траектории

Подвижная игра «Возьми последним». Взрослые и дети делятся на две команды. На противоположной стороне зала находится обруч с мячиками (на один меньше, чем число игроков). По сигналу первые игроки, преодолевая препятствия, бегут к обручу с мячиками, берут по одному мячику, возвращаются, передают эстафету следующему игроку. И так далее. Побеждает команда, игроки которой все оказываются с мячами.

Заключительная часть.

Упражнение на дыхание «Дышим по-разному». Дышать спокойно, ровно.

Массаж стоп ребенка массажным мячом. И.п. ребенка: лежа на спине, ноги вытянуть. Родители делают массаж по показу инструктора.

Дети и взрослые выходят из зала, проходя по ребристой дорожке.

Старшая --- Обратить внимание на регулирование силы отталкивания при отбивании. Развивать умение отбивать мяч в определенном ритме.

Упражнять детей в умении ползать (прыгать) различными способами:

Упражнять детей в выполнении энергичного замаха при метании мешочка вдаль одной рукой снизу. Обратить внимание на перенос центра тяжести с одной ноги на другую.

Подг. п/игра с обручами -- упражнять детей в быстрой ориентировке в пространстве при нахождении свободного обруча