|  |
| --- |
| Неделя презентации педагогического мастерства в ДОУ  в рамках преемственности между дошкольным и начальным общим образованием |

**Интегрированное занятие по теме**

**«Физкультурой заниматься нам не лень»**

|  |
| --- |
| Лебедева Жанна Анатольевна,  Инструктор по ФК  МАДОУ детский сад № 19 «Светлячок» |

25 марта 2025 г.

**Цель**: Формирование двигательных умений и навыков, закрепление освоенных движений.

**Задачи: *Оздоровительные*:** способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы, формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия;

***Образовательные*:** формирование двигательных умений и навыков, развитие скоростных, силовых, координационных качеств, гибкости, ловкости; развитие памяти, ориентировки в пространстве;

***Воспитательные*:** воспитание волевых качеств: смелость, решительность, настойчивость, организованность; воспитание нравственных качеств: чувство сопереживания, взаимопомощи, доброжелательности.

**Инвентарь и оборудование**: канат, мат 1 м, мешочки (для равновесия), мячи.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Части занятия** | **Содержание учебного материала** | **Дозировка** | **Организационно-методические указания** |
| I Вводная часть  3-5 минут | 1. Построение, приветствие, сообщение задач. занятия | 30 с | Построение в шеренгу. Проверка спортивной формы. «Внимание, равняйсь, смирно!» |
| 2. Перестроение в колонну |  | «Кругом, направо, в прыжке кругом!» |
| 3. Ходьба в колонне по одному |  | «В обход по залу шагом марш!» |
| - ходьба на носках | 1 круг | Руки над головой, спина ровная |
| - ходьба на пятках | 1 круг | Руки за головой, локти назад, лопатки вместе, спина прямая, голову не опускать |
| - ходьба на внешней стороне стопы | 1 круг | Руки за спиной хват за локти, спина прямая |
| - ходьба с высоким подниманием колена | 1 круг | Руки на поясе, спина прямая, колено высоко, носок тянуть |
| 4. Подскоки | 1 круг | Руки на поясе, спина прямая, колено выше, подпрыгивать на одной ноге |
| 5. Бег в среднем темпе в колоне по одному, со сменой направления по команде | 30 сек | «Бегом марш!» Дыхание носом, соблюдать дистанцию |
| 6. Ходьба с упражнениями на восстановление дыхания: | 3-4 раза | «Шагом марш!»  1-2 Руки вверх, глубокий вдох через нос  3-4 И.п. выдох через рот и нос |
| 7. Построение в шеренгу |  | «В шеренгу становись!» |
| 8. Перестроение в две колонны |  | «Из центра зала парами шагом марш!» |
| II Основная часть  20-22  мин | 9. **ОРУ без предметов** |  |  |
| ***1 упр.* «Подъем рук»**  И.п. – стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища. 1 - Руки в стороны, 2 - вверх, 3 – руки в стороны, 4 - вернуться в и. п.  ***2 упр.* «Наклоны в сторону»**  И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – наклон влево, правая рука вытягивается над головой, 2 – в и.п., 3 – наклон вправо, левая рука вытягивается над головой, 4 – и.п.  ***3 упр.* «Повороты»**  И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки перед грудью. 1 – поворот влево, левая рука выпрямляется, 2 – в и.п., 3 – поворот вправо, правая рука выпрямляется, 4 – и.п.  ***4 упр*. «Наклоны вперед»**  И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе, 1 – наклон вперед, 2 – в и.п., 3 – наклон вперед, 4 – и.п.  ***5 упр.* «Складка»**  И.п. – сидя, ноги вместе, спина прямая, 1 – руки вверх, 2- наклон к ногам  ***6 упр.* «Поднимание ног»**  И.п. – лежа, ноги вместе, руки вытянуты над головой, 1 – руки перед собой, правая нога касается рук, 2 – и.п., 3 – руки перед собой, левая нога касается рук, 4 – и.п.  ***7 упр.* «Берёзка»**  И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища, упражнение «Берёзка» - подъём корпуса, ноги вытянуты в верх  ***8 упр.* «Лодочка»**  И.п. – лежа на животе, ноги прямые, руки над головой, упражнение «Лодочка» - поднять прямые руки и прямые ноги  ***9 упр.* «Качели»**  И.п. – сидя, колени согнуты, руки обнимают ноги, упражнение «Качели» - прокатываться на спине | 6-8 раз  5-7 раз в каждую сторону  5-7 раз в каждую сторону  6-8 раз  5-7 раз  по 5-6 раз  каждой ногой  3-5 раз  3-5 раз  10-12 раз | Руки прямые, локти не сгибать  Спина прямая, лопатки вместе, колени не сгибать, при наклоне вперед не заваливаться  Спина прямая, лопатки вместе, колени не сгибать, при повороте ноги остаются на месте, стопы не разворачивать, взгляд за спину  При наклоне, спина прямая, колени не сгибать, голова смотрит вперед  Ноги вместе, колени не сгибать, руками тянуться к пальцам ног, руки вверх на вдохе, наклон к ногам на выдохе  При подъеме ноги колени не сгибать  руки упираются в поясницу, локти находятся близко к туловищу, вес тела на лопатки, подбородок прижать к груди, таз и ноги вытягиваются в одну линию  Руки в локтях и колени не сгибать, прогибать спину  Спину скруглить, ноги не отпускать |
| ***10 упр.* «Стойка на одной ноге»**  И.п. – стоя, ноги вместе, руки на поясе, поочередно удерживать равновесие на одной ноге | По 10 сек. на каждой ноге | Спина ровная, колени не сгибать |
| 10. **Основные движения** |  |  |
| Полоса препятствий:  - прыжок в длину с места, перепрыгивая гимнастический мат (1 м);  - ходьба по канату приставным шагом с мешочком на голове;  - отбивание мяча о пол в движении;  - подкидывание мяча над головой с хлопком |  | Поточный способ  Идут по очереди по сигналу  Ноги на ширине плеч, колени присогнуты, мах руками.  Спина прямая, руки на поясе или в стороны, мешочек на голове руками не придерживать  Отбивать мяч одной рукой сбоку от себя, 4 м  Успеть хлопнуть в ладоши пока мяч на верху |
| 11. **Подвижная игра «Бездомный зайка»** | 5-7 мин. | Дети образуют большой круг, выбирается «охотник» и «волк». Остальные «зайцы» стоят в «домиках», держа руки над головой (крыша). «Бездомный заяц» убегает, а «волк» догоняет. «Заяц» убегает, а потом выбирает домик, встает перед «домиком», тогда «домик» становится «зайцем» и убегает от «волка». Когда «охотник» поймал «зайца», он сам становится зайцем, а «заяц» - «охотником». |
| III  Заключительная часть  3-5 мин | 12. Построение в шеренгу на расстоянии вытянутых рук. |  | «В шеренгу становись, на расстоянии вытянутой руки разойдись!» |
| 13. Дыхательное упражнение «Ворона» | 3-4 раза | «взмах крыльями» - глубокий вдох носом с подниманием через стороны рук, «опустить крылья» - долгий выдох ртом со протяжным произношением «кааааар», постепенно опуская руки, выпустить весь воздух |
| 14. Подведение итога занятий | 2 мин |  |