Логвинова Оксана Васильевна: Физкультурное занятие в парах с элементами гендерного воспитания для детей старшего дошкольного возраста «Веселые парочки».

1.Цель занятия:

Укрепление здоровья.

Развитие личности ребенка, способного к творческому самовыражению через овладение физ. упражнениями.

2.Образовательные направления:

1) Физическое развитие-

развитие двигательных навыков (гибкости, силы, выносливости)

2) Художественно-эстетическое развитие-

формирование музыкально-ритмических навыков

3) Социально-коммуникативное развитие-

развивать взаимопомощь и взаимопонимание,

приобщать ребенка к здоровому образу жизни и гармонии тела

4) Познавательное развитие-

закрепление знаний о ЗОЖ

закрепление знаний о физкультурно-спортивном инвентаре

3. Методические приемы:

Показ способов выполнений движений, показ упражнений ребенком, словесные указания и напоминания, использование музыкальных произведений

4. Материально-техническое обеспечение:

1. Гимн. скамейки,обручи.

2. музыкальный центр

Ход занятия:

Построение в шеренгу, проверка осанки, приветствие, объяснение задания, перестроение парами.

Ходьба: парами, взявшись за руки. Ходьба на носках, пятках.

Бег: обычный в среднем темпе 1-1,5 мин. Боковой галоп с руками-лодочкой.

Ходьба: В ходьбе дети выполняют упражнение на восстановление дыхания.

1часть: ОРУ (парами)

1. «Нога в сторону»

И. п. : стоя спиной друг к другу. О. с. взяться за руки.

Поднимать руки в стороны, одновременно отводя ногу в сторону на носок. Тоже в другую сторону.

 Повторить 6 раз

2. «Наклоны»

И. п: стоя спиной друг к другу. Ноги на ширине плеч. Одновременные наклоны то вправую сторону, то влевую. 6 раз.

3. «Попеременные приседания»

И. п. : стоя лицом друг к друг. О. с. взяться за руки. Попеременные приседания, отрывая пятки от пола. Повторить 6 раз.

4. «Перетягивания»

И. п: сидя лицом друг к другу ноги врозь, взяться за руки. Выполнять попеременные перетягивания друг друга вперед и назад. Повторить 6 раз

5. «Встретились»

И. п: лежа на спине ногами друг к другу, упереться ступнями ног, руки вверх. Махом сесть и взяться за руки. Лечь в и. п. Повторить 4-6 раз

6. «Дружные прыжки»

И. п: стоя лицом друг к другу, взявшись за руки. Выполнять прыжки ноги вместе- врозь.

Прыжки в чередовании с ходьбой на месте, повернувшись лицом к инструктору и держась за одну руку.

2 часть:Основные виды движений:

Силовые упражнения. (мальчики)

Мальчики выполняют упражнение «Крокодил»

Гимнастические упражнения (девочки)

Ходьба по скамейке гимнастическим шагом, на середине поворот вокруг себя + прыжки из обруча в обруч, расположенных в шахматном порядке.

Подвижная игра. «Найди пару»

Дети бегают по залу врассыпную. На окончание музыки мальчик ищет себе девочку. Пары повторятся не должны.

3 часть:

Проводится игра малой подвижности «Сделай фигуру»

Дети идут парами, взявшись за руки под любую ритмичную мелодию. На остановку музыки дети останавливаются на месте и выполняют какую либо фигуру. Инструктор выбирает ту пару, чья фигура ему больше понравилась.

Игра проводится 2-3 раза.

Построение в шеренгу.

Подведение итогов.

Уход из зала строем.