

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 125 «Яблонька»

Конспект ОД

**по физическому развитию «Девочки и мальчики»
в старшей группе детского сада**

Подготовил: Глухова Е.В.

воспитатель первой
квалификационной категории

г. Дзержинск

Задачи:

1. Образовательные задачи:

- Обучать выполнять прыжки на двух ногах правым и левым боком через дорожки, приподнятые над землей (для девочек на 6 см, для мальчиков на 12 см);
- Закреплять правильность выполнения движений сложнокоординированных двигательных действий с предметами (для девочек мячи, для мальчиков – гантели);
- Совершенствовать бросок мяча вдаль из-за головы.

2. Развивающие задачи:

- развивать у мальчиков силы рук и мышц плечевого пояса.
- развивать у девочек грациозность и гибкость.

3. Оздоровительные задачи:

- формировать опорно-двигательную систему организма.

4. Воспитательные задачи:

- воспитывать у дошкольников интерес и положительное отношение к своему гендеру, закладывать основу сознания своих особенностей.

Оборудование: мячи для девочек, гантели для мальчиков (по количеству занимающихся), ребристые дорожки, 2 скамейки, 2 корзины, скакалка, магнитофон.

Ход занятия:

Части занятия	Программное содержание	Дозировка Темп	Организационно-методические указания
Вводная	Построение произвольное, врассыпную. Приветствие Инструктор по Ф.К: -Здравствуйте, девочки! Девочки: - Здравствуйте! -Здравствуйте, мальчики! Девочки: - Здравствуйте! Физрук говорит вместе с детьми: -Солнышко, здравствуй! Здравствуй, здравствуй, здравствуй! День такой прекрасный! Здравствуй, здравствуй, здравствуй! Хорошо под солнышком мы растём!	3-4 мин.	Машет девочкам правой рукой Машут в ответ Машет мальчикам левой рукой Машут в ответ Поднимают руки вверх Хлопки в ладоши над головой Вытянуть руки вперёд Хлопки перед собой Руки через стороны вверх, подняться на

	Здоровей становимся с каждым днём! Руки вверх, потянулись, улыбнулись, влево - вправо повернулись.		носки Согнуть руки в локтях, сжать кулаки
	Построение для выполнения заданий для мальчиков и девочек: 1-2 Девочки, налево! 3-4 Мальчики, направо. 1-2 Мальчики, два шага вправо. 3-4 Девочки, на месте шагом марш!		«Нале-ВО, раз, два!» «Напра-ВО, раз, два!»
	Девочки по площадке шагом под музыку, мальчики за ними в колонну по одному.		«В обход налево, шагом МАРШ!»
	Ходьба на пятках, руки на пояс (мальчики); Ходьба на пятках, руки на пояс (девочки); Ходьба на носках, руки вверх Бег подскоками (девочки); Бег (мальчики). Ходьба на восстановление дыхания	0,5 круга 0,5 круга 0,5 круга 4 круга	Спина прямая, смотрим прямо. Во внутреннем кругу По внешнему кругу
1-2	ОРУ с предметами (встают врассыпную для выполнения ОРУ). 1.И.п. – основная стойка. Руки поднять через стороны вверх, 3-4 Опустить через стороны вниз.	8-10 раз По 4-5раз в каждую сторону	Дети берут пособия – мальчики гантели, девочки мячи Наклон ниже, ноги прямые.
	2.И.п. – ноги на ширине плеч, руки наверху. Наклоны в стороны. 1. Наклон вправо 2.И.п. 3.Наклон влево 4.И.п. 3.И.п. – ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях. 1.Поворот вправо, ногу на пятку,	По 5-6 раз в каждую сторону	Следить, чтобы при поворотах, ноги оставались на месте Смотреть прямо, спину держим прямо, выпад больше

	руки вытянуть перед собой 2.И.п. 3. Поворот влево, ногу на пятку, руки вытянуть перед собой 4.И.п. 4.И.п. – основная стойка. 1.Выпад вперёд с выставлением правой ноги (Девочки с махалками – руки вверх, прогнуться; мальчики с гантелями руки вперёд) 2.И.п. 3. Выпад вперёд с выставлением левой ноги (Девочки с мячами – руки вверх, прогнуться; мальчики с гантелями руки вперёд) 4. И.п. 5.И.п. – ноги на ширине плеч. У девочек руки опущены, у мальчиков подняты вверх. Наклоны вперёд. 1.Наклон вперед (Девочки руки разводят в стороны. Мальчики опускают прямые руки вниз) 2.И.п. 3. Наклон вперед (Девочки руки разводят в стороны. Мальчики опускают прямые руки вниз) 3.И.п. 6.И.п. для девочек – пятки вместе, носки врозь, руки вдоль туловища; для мальчиков – основная стойка. Девочки выполняют «пружинку», поднимая руки в стороны на присед. Мальчики выполняют полный присед, вытягивая руки 2 вперед. 7.Прыжки: ноги вместе – ноги врозь, руки в стороны, опустить.	8-10 раз 8-10 раз 10-12 раз 2 раза 8-10 раз	Наклон ниже, ноги прямые До конца приседаем, до конца встаем, пятки от пола не отрываем, спину держим прямо. Повторить в чередовании с ходьбой. Мальчики прыгают дольше девочек.
--	--	--	--

	8.Повторить упражнение №1		
Основная часть	1. Ходьба девочки с мячами, мальчики с гантелями по ребристым поднятым дорожкам, руки в стороны. 2.Прыжки через скамейку с упором на неё руками. 3. Метание мяча в корзину 4.Подвижная игра «Волны»	6 мин 6 мин 7 мин 3-4раза.	Для мальчиков дорожки подняты на 12 см, для девочек на 6см (после ходьбы дети кладут атрибуты в корзины) Девочки прыгают вперёд лицом, мальчики вперёд спиной Девочки с 2,5м; мальчики с 3м Инструктор по физкультуре и воспитатель крутят длинную скакалку, вместе с детьми говорят слова: Море волнуется передо мной, бьётся о камень волна за волной. После слов детям надо перебежать с одного конца поля на другое. Если скакалку вращают круговыми движениями снизу вверх – бегут мальчики. Если – змейкой по земле – бегут девочки. Тот ребёнок, который заденет за скакалку, выбывает из игры
Заключительная часть	Игра малой подвижности «Закончи предложение».	3-4 раза	Инструктор по физической культуре стоит в центре поля с мячом, говорит неоконченные предложения и бросает мяч детям по очереди, которые стоят по кругу. Ребёнок, поймавший мяч, должен быстро закончить предложение

		и бросить мяч физруку. Те дети, которые затрудняются ответить, выбывают из игры. Ребёнок, ответивший правильно, делает шаг назад. Выигрывают дети, которые дальше всех отошли от круга. Примерные предложения для детей: Мама варит ... Папа может сделать ... Бабушка вяжет ... Дедушка чинит ... Девочка играет в ... Мальчик катает ... Мужчина носит ... Женщина одета в ... Коля – девочка? И т.д. Рефлексия.
--	--	---