ПЛАН-КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ ПО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» ДЛЯ ДЕТЕЙ 5–6 ЛЕТ ПО ТЕМЕ «КРАСИВАЯ ОСАНКА – СПИНКА КАК ТРОСТИНКА»

Дыдик Екатерина Петровна

Задачи:

оздоровительные –

повышать общую работоспособность организма в процессе разнообразия физической нагрузки;

укреплять разные группы мышц;

формировать навыки правильной осанки;

образовательные –

развивать технику выполнения упражнения на координацию движений и ловкости;

закреплять упражнения с палкой на гимнастической скамье, упражнение с мячом на полу, используя гимнастическую палку;

обогащать субъективный двигательный опыт в игровых упражнениях;

закреплять бег с ловлей и увертыванием;

развивать гибкость, равновесие;

воспитывать интерес к выполнению физических упражнений с разным физкультурным инвентарем.

Форма проведения: учебно-тренировочное занятие.

Место проведения: спортивный зал.

Оборудование: 2 скамейки, гимнастические палки по количеству детей, леска с мячиками пластмассовыми, значки, мячи, 4 мягких модуля, коврики гимнастические по количеству детей.

Ход урока

Части занятия	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Вводная	Сегодня мы с вами проведем занятие «Красивая осанка – спинка как тростинка». А кто ответит, что значит красивая осанка? *(2–3 ответа)* Правильно, мы с вами будем выполнять упражнения и играть в игры, которые помогут нам научиться сохранять правильную осанку и вырасти красивыми и здоровыми. Внимание! Направо раз, два. За направляющим налево шагом марш.	30 с.	Дети строятся в шеренгу по росту.
	Хочешь стройную фигуру? **Дети.** Укрепляй мускулатуру. **Учитель.** Спину укреплять старайся, чересчур не прогибайся. При ходьбе живот втяни. **Дети.** Спину ровно ты держи. **Учитель.** Быть красивым, быть здоровым, помогает нам ходьба. Мы становимся все выше, достаем руками крышу. На носочки поднимись и макушечкой тянись. Палку за плечики сложили. **Дети.** И на пятках походили. **Учитель.** За осанкою следим, дышим ровно, не спешим.	45 с.	Дети шагают друг за другом. Спина прямая, дистанция. Руки вверх поднять, ходьба на носках. Ходьба на пятках, спина прямая.
	По дорожке, по прямой, полетели мы стрелой. Бег с захлестом выполняем. **Дети.** Как полезно это, знаем.	2,5 мин.	Бег по кругу, гимнастическая палка внизу. Дистанция. Гимнастическая палка за спину на уровне таза.
	Учитель. А теперь прямые ноги зашагали по дороге. Через препятствия идем. Дети. Спину ровно мы несем.	45 с.	Широкий шаг, гимнастическая палка на уровне груди. Спина прямая, гимнастическая палка перед грудью перешагивать

			препятствия 4 модуля.
	Учитель. Позади тяжелый путь надо нам … **Дети.** Передохнуть…		Переход на обычную ходьбу.
	Учитель. Подуем на плечо, подуем на другое, а потом на облака и остановимся пока. А сейчас все потянулись, и друг другу улыбнулись.	30 с.	Дыхательные упражнения в соответствии с текстом (3раза)
Основная	*ОРУ с гимнастической палкой на гимнастических ковриках.* 1. И.п. — ноги в узкой стойке, руки прямые перед грудью с палкой. 1,3 — отставить ногу назад, руки с палкой поднять вверх, спину прогнуть, голова прямо; 2,4 — и.п. (7 р.) 2. И.п. — ноги в широкой стойке, руки согнуты в локтях палка за спиной под локтями. 1 — поворот на право 2 — и.п. 3 — наклон вперед; 4 — и.п. (то же влево) (8 р.) 3. И.п. — стоя на коленях, палка перед грудью. 1, 3 — сесть на бедро, туловище положить на бедра руки с палкой вынести вперед-вверх спину держать ровно. 2, 4 — и.п. (8 р.) 4. И.п. — лежа на животе. палка за спиной. 1 — прогнуть спину, голову поднять вверх, руки поднять вверх; 2 — и.п. (7 р.) 5. И.п. — лежа на спине, палка на вытянутых руках перед грудью. 1, 3 — поднять правую (левую) ногу вверх до палки 2, 4 — и.п. (8 р.) 6. И.п. — стоя на коленях, упор на ладошки, палка на полу. 1 — прокрутить правую (левую) руку по кругу через верх, 2 — и.п. (8 р.) 7. И.п. — стоя на коленях, руки согнуты в локтях. палка за спиной под локтями: 1, 2 — встать на ноги. спина прямая; 3, 4 — и.п. (8 р.) 8. Прыжки вдоль коврика (14 раз по 2 повтора).	18 мин. 5 мин.	Каждый подходит к гимнастическому коврику. Дифференциация нагрузки для детей с разной физической подготовленностью. Можно рекомендовать варьировать сложность упражнений (например, высоту подъема палки, темп выполнения).
	Основные виды движений. Вот отличная картинка. Пусть не сразу все дается, поработать нам придется. 1. Ходьба по гимнастической скамейке: с гимнастической палкой, с выносом прямых рук вверх, на середине скамьи присесть – руки с палкой вынести вперед.	10 мин.	Сочетание движения с дыханием, спина прямая. Показ детям основного вида движения на картинке. Голову и спину держать прямо, сохраняя равновесие. Страховка педагогом при ходьбе по скамье.
	2. Упражнение с шаром. До шара дотянись, с ним вместе ты пройдись.		Тянуться палкой вверх, идти на носках[1].
	3. Игровое упражнение «Кто дальше».		Лечь на живот друг напротив друга. Ноги прямые, руки с палкой вытянуть вперед, толкать мяч в парах друг другу палкой.
	Подвижная игра «Ловишка».	3 мин.	Выбирать считалкой «ловишку». Он будет догонять и пятнать детей. Остальные дети зажимают гимнастическую палку

[1]От стенки до стенки натянут шнур, на нем разноцветные шары, которые можно передвигать.

			между ног как «наездники», под музыку свободно подскоками перемещаются по залу, убегая от «ловишки», кого «ловишка» запятнает тот останавливается, поднимает палку вверх и стоит на одной ноге, стараясь удержать равновесие. Соблюдать дистанцию при работе с палками.
Заключительная	Игра малой подвижности «Собери бонстики».	2 мин	Разложить кольца-«домики» по кругу. Дети стоят в кольцах, в центре большое количество бонстиков. Дети пальцами ног собирают «Бонстики» и складывают себе в кольца-«домики».
	Релаксационное упражнение «Волшебный сон». Глазки закрываем, Мы спокойно отдыхаем. Дышим легко, ровно. Глубоко. Крепче кулачки сжимаем, Их повыше поднимаем, Всем открыть глаза, проснуться, Потянуться улыбнуться. (сесть по-турецки по кругу, спина прямая)		Положение лежа, ногами в центр круга, лежат с закрытыми глазами. Движения в соответствии с текстом.
	Рефлексия. Чему мы сегодня учились на нашем занятии? А для чего вы это делали? Какое упражнение для вас было сложнее всего выполнять? Мы все отлично справились со всеми нашими заданиями. Помогли спине стать ровной, красивой, здоровой. *Все получают значки с надписью.*		Ответы детей.

Дата поступления в редакцию: 29.05.2026