

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Детский сад «Оленёнок»**

**Конспект занятия
по физической культуре с детьми дошкольного возраста**

(С использованием нестандартного оборудования- «сибирский борд»)



Возрастная категория детей: 5 лет
Инструктор по физической культуре
Крутов Сергей Владимирович.

с. Мужы, 2022г.

Цель:	Приобщать детей к здоровому образу жизни, через занятия физической культуры с использованием нестандартного оборудования- «сибирский борд».
Задачи:	<p><i>Образовательные:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Учить сохранять устойчивое положение тела при балансировке на борде, развивать навыки лазанья и подлезания. 2. Содействовать развитию координации и реагирование на сигнал педагога. 3. Упражнять детей передачи друг другу мешочков с песком стоя на качающийся опоре. <p><i>Оздоровительные:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Укреплять физическое здоровье детей посредством физических упражнений 2. Формировать правильную осанку и развитие вестибулярного аппарата. 3. Не допускать травматизма, физических и эмоциональных перегрузок. <p><i>Воспитательные:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Воспитывать умение слушать и слышать педагога; 2. Воспитывать интерес к двигательной деятельности. 3. Партнерские взаимоотношения инструктора ФК и детей. <p><i>Развивающие:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Развивать силу, ловкость, быстроту, координацию, выносливость.
Оборудование:	Спортивный зал, бубен, музыкальное сопровождение, сибирский борд по количеству детей, коврик для йоги, мешочки с песком.

Ход занятия:

Содержание	Дозировка	Методические Указания
I. Вводная часть занятия – 2 минуты:		
Построение детей в одну шеренгу.	20сек	Руки по швам, пятки вместе, носки врозь
Выполняется обычная ходьба в колонне по одному под удары в бубен с изменением темпа ходьбы.	20 сек	Голову не наклонять, спину держать прямо, реагировать на темп.
Ходьба на носочках; на пяточках	20 сек	Руки на поясе, локти в сторону; Руки за спину, голову не наклонять
Выполняются поскоки с выносом ног вперед с захлестыванием голени назад;	20сек	Легко отталкиваемся, тянем носочки Руки на поясе, спина прямая; Руки и ноги не сгибать

Медленный бег	20сек	Обратить внимание на соблюдение дистанции во время бега.
Ходьба с восстановлением дыхания.	20 сек	Вдох производится через нос с подъёмом рук вверх, расслабляем руки отпускаем вниз, выдыхаем через ротовую полость.

II. Основная часть занятия - 16 минут

II.1. Выполнение общеразвивающих упражнений на сибирском борде:

<p>Упражнение №1: и.п.: сидя верхом на борде, 1-поднять руки вверх через стороны; 2-отпустить руки вниз; 3-поднять руки перед собой вверх; 4-отпустить руки вниз.</p>	(6-раз)	
<p>Упражнение: №2 и.п.: сидя верхом на борде, 1-наклон к правой ноге; 2- исходное положение; 3-наклон к левой ноге; 4-исходное положение.</p>	(6 раз)	
<p>Упражнение № 3: и.п.: сидя верхом на борде, зацепившись ногами за переднюю часть борда, 1-откидываемся назад; 2-поднимаемся в исходное положение;</p>	(4-раз)	
<p>Упражнение №4: и.п.: ложимся животом на борд, расслабляемся, принимаем изогнутую форму борда, 1-выпрямляемся так чтобы только живот касался борда, руки и ноги поднимаются; 2- принимаем исходное положение, лежа на борде.</p>	(4-6раз)	
<p>Упражнение №5: и.п.: зашагивание и сшагивание с борда, 1- зашагиваем на борд правой ногой; 2-исходное положение на борде; 3-сшагивание; 4- исходное положение.</p>		
<p>Упражнение №6: и.п.: перепрыгивание борда через стороны, руки в упоре на борде на счёт 1-8 выполняем энергичные отталкивание ногами от пола.</p>	(6 раз)	

II.2 .Выполнение основных видов движений на сибирском борде

Итог занятия: Дети присаживаются на борды. Беседа «Где были? Что делали?». Ребята! Где вы сегодня путешествовали? Что делали в путешествии? Что понравилось больше всего?

