

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида №1»**

**Непрерывная образовательная деятельность
по реализации образовательной области
«Физическое развитие»
с детьми подготовительной группы
«Двигатели нашего организма»**

**Инструктор по физической культуре
Климович М.А.**

февраль, 2022г.

Цель: Содействовать развитию у детей мотивации к укреплению и сохранению своего здоровья. Вызывать интерес к занятию через игровую, двигательную, познавательную деятельность.

Задачи:

Оздоровительные:

1. способствовать формированию правильной осанки и коррекции стопы;
2. укреплению мышечного корсета;
3. содействовать развитию дыхательной мускулатуры, поддержанию положительного эмоционального тонуса детей.

Образовательные:

1. способствовать закреплению правильной последовательности выполнения общеразвивающих упражнений с гимнастической палкой на основе уже накопленного детьми опыта;
2. упражнять в ведении баскетбольного мяча правой и левой рукой; в отбивании волейбольного мяча о стену и ловле его после отскока; в разновидностях ходьбы и бега; в прыжках через гимнастическую скамейку с опорой на руки и продвижением вперед;
3. тренировать в ползании по наклонной гимнастической скамейке на животе с подтягиванием двумя руками и переходом на гимнастическую стенку; лазанье по гимнастической стенке с переходом с одного пролета на другой;
4. закреплять умение держать ровно спину при выполнении упражнения в равновесии на гимнастической скамейке;
5. вырабатывать осознанное отношение к выполнению физических упражнений, как к проверке натренированности своей мускулатуры;
6. формировать у детей способность самостоятельно организовать и выполнять основные движения, схематично обозначенные на специальных карточках; умения ориентироваться в пространстве;
7. способствовать развитию физических качеств: скорости, ловкости, выносливости, координации движений;
8. совершенствовать знания о безопасности поведения на занятиях.

Воспитательные:

1. содействовать формированию интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями;
2. воспитывать интерес к зимним олимпийским видам спорта, к достижениям российских спортсменов;
3. способствовать развитию у детей коммуникативных качеств; содействовать развитию выдержки, внимания, организованности.

Развивающие:

1. способствовать развитию психических процессов у детей: памяти, внимания, воображения, развивать креативные способности детей (двигательное творчество).

Предварительная работа:

Просмотр и обсуждение презентации «Опора тела и движение».

Понятия: Что является опорой нашего тела. Наш скелет, функции скелета, соединения костей скелета. Мышцы, кости и суставы. Для чего нужны мышцы, какую функцию они выполняют. Как мы двигаемся, что происходит при работе мышц. Для чего нужно тренировать мышцы. Что составляет опорно-двигательную систему. Правила безопасности в быту, на занятиях.

Интерактивная игра «Здоровый малыш» - на закрепление понятий о здоровом образе жизни.

Просмотр и беседа «Зимние олимпийские игры». Повторить виды зимних игр.

Интерактивная игра «Назови вид спорта. К какому виду игр они относятся».

Разучивание комплекса ОРУ с гимнастическими палками.

Оборудование: гимнастические палки по количеству детей, гимнастические скамейки, мячи баскетбольные, волейбольные, наклонная доска, маты, ориентиры, атрибуты для эстафет.

Место проведения: физкультурный зал.

Способы организации детей на занятии: поточный, фронтальный, подгруппами.

Методы и приемы: наглядный, практический, словесный, игровой, соревновательный, стимулирующий.

I. Подготовительная (вводная) часть

Построение в шеренгу по одному, равнение, постановка задач.

Дети! Мы с вами уже знакомы с опорно-двигательным аппаратом человека.

Из чего же состоит этот аппарат?

Ответы детей: (опора - это скелет, двигатели – мышцы).

Скелет сохраняет форму тела и защищает внутренние органы от травм и внешних воздействий.

Мышцы- главные силачи нашего организма. Они крепятся к скелету и заставляют его двигаться. Большие и мощные мышцы предназначены для грубой работы, а совсем маленькие – для тонкой работы. Мышцы туго переплетаются вокруг скелета и образуют наше тело.

Мышцы обладают одним замечательным свойством. Они могут при необходимости сокращаться и удлиняться. Благодаря этому человек совершает разнообразные движения, например, поднимает и опускает руки, сгибает и разгибает ноги, наклоняется и т. д.

- Кто из вас вспомнит, какими изображали древние греки своих богов, олимпийских чемпионов?

- Ответы детей.

- А вы хотите быть похожими на них?

- А что вы для этого делаете?

Ответы детей.

- Правильно, во время движения мы тренируем мышцы. Физические упражнения делают мышцы сильными и крепкими.

Сегодня на занятии мы проверим, что могут делать ваши мышцы.

Инструктор: Направо, за направляющим в обход по залу шагом марш!

Ходьба: обычная (20с), «змейкой» на носках - руки вверх (пальцы в замок 25с), по диагонали на пятках - руки за голову (20с); на наружных сторонах стоп – руки на пояс (20с); «гусиным» шагом – руки на колени (20с).

Инструктор: Эти виды ходьбы помогают нам укрепить мышцы ног и подготовят к следующему упражнению - бегу. При беге работают мышцы рук, ног и спины.

Приготовили руки для бега, легкий бег.

Бег в колонне по одному: обычный, правым и левым боком приставными шагами (30с); с высоким подниманием коленей, руки на пояс (25с), бег с захлестываем голени назад, руки за спиной «полочкой» (25с), бег обычный (30с).

Инструктор: Перешли на обычный шаг. Различные виды ходьбы и бега помогают укреплять весь организм.

Восстановим дыхание. Дыхательные упражнения помогают вам восстановить дыхание и тренируют дыхательную мускулатуру.

Упражнение на дыхание «Ветерок».

Ветер воет вдох, на выдохе - у-у-у,

Скучно одному - вдох, на выдохе –у-у-у;

Веселее ветер вей - вдох, на выдохе –у-у-у;

И найдешь себе друзей - вдох, на выдохе -у-у-у.

Коррекционное упражнение «Гномики и великаны»; великаны - ходьба на носках руки вверх; гномики – ходьба всей стопой, руки на пояс, в полуприседе. Обычный шаг, по ходу движения взять гимнастические палки.

II. Основная часть

Перестроение через центр зала в колонну по трое для выполнения ОРУ.

Инструктор: Дети, повторим правильный порядок выполнения упражнений для тренировки вашего тела.

Упражнения с гимнастической палкой.

1. «Палку вверх, носок назад»

и.п.: ноги на ширине плеч, палка внизу хватом сверху.

1- руки вверх, правую (левую) ногу на носок отставить назад;

2- в и.п. (8-10 раз)

2. «Гуси»

и.п.: то же, палка за спиной, на локтях.

1- наклон вперед, шею вытягиваем вперед (выдох),

2- в и.п. (вдох). (8-10 раз).

3. «Паучок»

и.п.: стоя на коленях, палка за лопатками хватом сверху.

1- палку вверх, правую ногу на носок отставить в правую сторону;

2- наклон вправо, к ноге;

3- выпрямиться, палку – вверх;

4- в и.п. (по 4 раза в каждую сторону.)

4. «Тянись дальше»

и.п.: сидя ноги врозь, палка за лопатками хватом сверху.

1- палку вверх,

2- наклон вперед,

3- палку вверх,

4- в и.п. (8 раз)

5. «Палку через ноги»

и.п.: лежа на спине, ноги вместе, палка вверх хватом сверху.

1-4- сгруппироваться, палку провести под ноги и выпрямиться;

5-8- вернуться в и.п. (6 раз)

6. «Рыбка»

и.п.: лежа на животе, ноги вместе, палка – впереди хватом сверху.

1-2 приподнять ноги и плечевой пояс; держим, смотрим на палку, вдох;

3-4- в и.п., выдох (5-6 раз)

7. «Махи ногами»

и.п. – ноги на ширине стопы, палка на расстоянии вытянутых рук хватом за верхний конец.

1 – мах правой ногой назад, упор руками на палку;

2 – и.п.

3 – тоже левой;

4 – и.п. (3-4 раза каждой ногой)

8. «Прыжки»

и.п. – ноги вместе, руки на пояс, палка сбоку.

Боковые прыжки через палку.

Чередовать с ходьбой.

9. «Выпады» - упражнение на дыхание

И.п. – о.с., палка внизу средним хватом сверху, вдох;

1- выпад вправо, палка вперед, выдох;

2 – и.п., вдох;

3 – выпад влево, палка вперед, выдох;

4 – и.п., вдох. (по 3 раза в каждую сторону)

10. «Ходим по палке»

Палка на полу сбоку.

и.п. – стоя на конце палки, ноги вместе, руки на пояс;

1-4 приставные шаги по палке вправо;

5-8 вернуться в и.п.

Перестроение в колонну по одному, убрать палки во время ходьбы.

Основные виды движений (по станциям по принципу круговой тренировки с использованием рисунков-схем, на которых изображены снаряды и виды движений).

Инструктор: Продолжаем тренировку ваших мышц, и следующие задания будут проходить по станциям (ОВД проводятся по карточкам- схемам).

Дети рассматривают схему, обсуждают, готовят оборудование.

Дети расходятся по два человека на каждую станцию. Станции пронумерованы цифрами от 1 до 5. По команде начинают и заканчивают выполнение.

О.В.Д.:

1 станция. Ползание по наклонной гимнастической скамейке на животе с подтягиванием двумя руками, хват руками за перекладину, подтягивание коленей к груди (группировка), лазанье по шведской стенке до верхней перекладины с переходом на другой пролет, спуск вниз. (следить за

правильным хватом рук и постановкой ног на перекладину, страховать при выполнении).

2 станция. Джигитовка – прыжки через гимнастическую скамейку с опорой на руки и продвижением вперед.

3 станция. Ползание по-пластунски. Упражнение для тренировки силовой выносливости – подъем туловища из положения лежа.

4 станция. Ходьба по гимнастической скамейке, поднимая прямую ногу, с хлопком под ногой на каждый шаг, руки в стороны; соскок на мат.

5 станция. Отбивание волейбольного мяча о стену и ловля его после отскока, ведение баскетбольного мяча правой и левой рукой.

Инструктор и воспитатель следит за правильностью выполнения упражнений, выполняют страховку детей на снарядах. По команде инструктора звенья заканчивают выполнение упражнений на одной станции и переходят на другую.

Инструктор: дает команду «Закончили выполнение». Педагоги убирают гимнастические скамейки и наклонную доску, дети помогают убрать легкое оборудование. Построение.

Дети, какое важное мировое спортивное событие проходит в эти зимние дни. (ответы детей – Зимние Олимпийские игры в Корее).

Какие зимние виды спорта вы знаете?

Ответы детей.

Вы уже провели тренировку ваших мышц, значит можно тоже поучаствовать в олимпийских играх.

На первый – второй рассчитайсь! На место старта шагом марш!

1. Эстафета «Кёрлинг»

Кёрлинг – есть игра такая.

Если кто ее не знает,

Камень и метелку взять –

Можно кёрлинг начинать.

По сигналу первые участники при помощи «щетки» проводят шайбу (камень) по дорожке и загоняют ее в центр круга. Затем берут шайбу в руки, возвращаются назад и передают шайбу и щетку следующему игроку. Побеждает команда, первой пришедшая к финишу.

2. Эстафета: «Гонки на скелетонах».

Вид спорта зимний – скелетон,
Но не для всех годится он,
А для тех, кто не боится
Вверх ногами прокатиться.

По сигналу первые участники ложатся на скейтборд и, отталкиваясь руками от пола, двигаются вперед, объезжая кегли. Доехав до последней кегли, встают и берут в руки скейтборд. Возвращаются назад, передавая эстафету следующему игроку. Побеждает команда первой выполнившая задание.

После проведения эстафет инструктор отмечает детей, которые правильно и быстро справились с заданием и проводит дыхательную гимнастику.

Дыхательные упражнения (по методике Б.С. Толкачева) Дети встают, потягиваются всем телом, делают энергичный выдох. Делая повороты головы в соответствии с текстом, выполняют акцентированное диафрагменное дыхание (спокойный вдох и быстрый силовой выдох с втягиванием живота за счет сокращения мышц, вытягивая губы в трубочку и произнося: «У-у-ух!..»).

Подуем на плечо,
Подуем на другое.
Нас солнце горячо
Пекло дневной порою.
Подуем на живот,
Как трубкой станет рот,
А теперь на облака
И остановимся пока.

III. Заключительная часть

Инструктор: После тренировки каждый спортсмен должен уметь расслабляться, чтобы дать телу, мышцам отдохнуть. Вот и мы с вами отдохнем во время игры «Ива и кактус»

Проводится игра на расслабление и напряжение мышц». Дети свободно в рассыпную двигаются по залу, на команду «Ива» - дети замирают, расслабляя мышцы верхнего плечевого пояса. При команде «Кактус» - напрягают. (4-5 раз).

Инструктор: Молодцы! Умеете расслабляться. Я думаю, что, занимаясь физкультурой, вы будете редко обращаться к докторам, а для профилактики простудных заболеваний мы с вами сделаем еще и игровой самомассаж.

Игровой массаж (самомассаж лица)

Белый, белый мельник

Сел на облака.

(провести пальцами по лбу от середины к вискам),

Из мешка посыпалась

белая мука.

(надавить пальцами на переносицу, середину бровей, делать вращательные движения по часовой и против часовой стрелки),

Радуются дети,

Лепят колобки.

(указательным пальцем растирать крылья носа; надавливая на крылья носа, вести пальчики от переносицы к носовым пазухам),

Заплясали сани,

лыжи и коньки.

(указательными пальцами массировать углубления на верхней челюсти под ноздрями и за ушными раковинами).

По окончании игрового самомассажа построение и инструктор вместе с детьми подводит итог.

Инструктор: Так, что за силачи находятся в вашем теле и заставляют двигаться ваш скелет? Что могут делать ваши мышцы? Что вам понравилось выполнять? Что нужно делать, чтобы расти сильным, красивым и здоровым?

Ответы детей. Выход из зала.

Литература:

1. Альбер Барилле «Как устроено тело человека» еженедельное издание №5, 7 «Скелет», «Мышцы»: ООО «Де Агостини», 2007
2. Лях В. И. «Мой друг физкультура» учебное пособие для учащихся 1-4 кл. М.: Просвещение, 2005
3. Щербак А.П. «Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении» - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001