

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад №5 «Цветик-семицветик»

города Новочебоксарска Чувашской Республики

План - конспект непосредственно образовательной деятельности

по образовательной области «Физическое развитие»

для детей подготовительной группы «Полянка»

«Спасём от простуды сказочных героев»

Дата проведения: 13 февраля 2019 года

Время проведения: 9.55 часов

Длительность: 30 минут

Место проведения:

музыкально-гимнастический зал

Количество детей:

Конспект разработала:

инструктор по физической культуре

высшей квалификационной категории

Иванова Ольга Ивановна

Новочебоксарск, 2019

Цель: Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни.

Задачи НОД:

Образовательные:

Упражнять детей в различных видах ходьбы и бега. Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и ходьбе на четвереньках по гимнастической скамейке.

Развивать умение выполнять упражнения танцевально-ритмического комплекса «Волшебники детства» ритмично, под музыку.

Совершенствовать *технику основных движений (ходьба, бег), добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.*

Воспитывать у детей стремление участвовать в подвижных играх, проявлять инициативу и творчество.

Оздоровительные:

Закреплять навык правильной осанки, развивать гибкость, силу мышц живота и спины путём выполнения упражнений игрового стретчинга.

Воспитательные:

Воспитывать взаимопомощь, сострадание, желание помочь

Оборудование: 2 скамейки, мячи по количеству детей, шарики для бассейна красного и синего цвета по количеству детей, карточки для игры, плоские обручи (2 красных, два синих, 1 жёлтый), нагрудный знак или шапочка лисы, пушки (пара на каждого ребёнка)

Используемая литература:

1. Кожухова, Н.Н. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях: Учеб. Пособие для студентов высш. И сред. Пед. учеб. Заведений / Н.Н. Кожухова, Л.А. Рьжкова, М.М. Самодурова; под ред. С.А. Козловой. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 320 с.
2. От рождения до школы. Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования/под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. – М.: Мозаика – Синтез, 2014.-336 с.
3. СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций"
4. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования

Части и содержание занятия (название упражнений)	Д	Т	Д	Организационно - методические указания	Примечания
Вводная часть					
Построение в шеренгу по одному	10 сек		п р	В колонне по одному на построение шагом марш! На месте стой, раз, два! Налево! Разомкнись! Равняйся! Смирно! Вольно!	

Перестроение для просмотра презентации.	1 мин		п р	<p>Девочки и мальчики, откуда нам знакомы такие слова: «Жили-были, В некотором царстве, в некотором государстве, В тридевяти царстве, тридесятом государстве?» Конечно, из сказок. Сегодня в наш детский сад пришло видеописьмо от сказочных героев. Вы хотите узнать, о чём там говорится?</p> <p>«Дорогие ребята, Ангина и Простуда запустили в нашу страну вирусы и бактерии и мы все заболели. Мы очень слабы и даже не можем соблюдать равновесие при ходьбе, у нас болит всё тело. Помогите, пожалуйста, спасите нас от вирусов и бактерий!»</p> <p>Вы готовы отправиться в путь? Мы возьмем с собой ловкость, умение соблюдать равновесие, гибкость и преодолеем все трудности.</p>	
<p>Ходьба в колонне по одному.</p> <p>Ходьба змейкой</p> <p>Ходьба парами</p> <p>Бег в колонне по одному.</p> <p>Бег змейкой</p> <p>Бег парами</p>	2 мин	ср	п р	<p>Отправляемся в поход</p> <p>Столько нас препятствий ждет</p> <p>Злые вирусы победим,</p> <p>Сказочных героев в обиду мы не дадим.</p> <p>Наше путешествие трудное, поэтому в пути мы проведём тренировку.</p> <p>По узкой дороге идём или бежим обычным шагом, по извилистой - змейкой, по широкой дороге – парами.</p> <p>Внимательно слушаем мою команду.</p> <p>Ребята, какие красивые снежинки сопровождают нас в пути. Попробуем их изобразить?</p>	
П/и «Снежинки и ветер»	30 сек		ч/ н	Под медленную музыку лёгкий бег, а под шум метели снежинки разлетаются врассыпную по всему залу	
Игровое дыхательное упражнение « »	15 сек	м ед	ч/ н	Мы немного запыхались, восстановим дыхание с помощью дыхательной гимнастики.	
<p>Мы оказались в стране сказок, где нас ждут приключения и задания, выполнив которые мы вылечим сказочных героев. Сначала предлагаю весёлыми ритмическими упражнениями поднять себе настроение и показать вирусам и бактериям, что мы их не боимся!</p> <p>Перестроение на танцевально – ритмический комплекс «Волшебники детства» в шахматном порядке.</p>					
Основная часть					
Танцевально – ритмический комплекс «Волшебники детства»					
Переход к магнитной доске с волшебным цветком. Показ ребёнком второго лепестка и рассказ о том, что на нём изображено.	20 сек		п р	Ребята, мы нашли второй лепесток волшебного цветка и разбудили часы в стране Гномиков. Кто хочет рассказать, что изображено на втором лепестке. (Утренняя гимнастика)	
Организация выполнения основных видов движений по методу круговой тренировки	15 сек		п р	Следующее задание «Волшебные карточки» Команды получают и рассматривают карточки основных видов движений, воспитатель – с детьми в синих повязках, инструктор по ФК – с детьми в белых повязках.	
1 карточка 1. Лазание - ползание по гимнастической скамейке на животе.	8-9 мин	ср	п р	Ребята, вытяните руки вперед, захватите края скамейки (большой палец сверху, остальные снизу) и тело подтянуть с помощью обеих рук.	

<p>2. Прыжки из обруча в обруч на двух ногах, руки свободно.</p> <p>3. Отбивать мяч о землю двумя руками, продвигаясь вперёд шагом в прямом направлении.</p> <p>4. Прокатывание обруча друг другу в парах.</p> <p>2 карточка</p> <p>1. Ходьба последовательно из обруча в обруч</p> <p>2. Отбивать мяч о землю двумя руками стоя на месте (не менее 10 раз подряд).</p> <p>3. Ползание на четвереньках в сочетании с пролезанием в обруч</p> <p>4. Ползание по скамейке на четвереньках</p>			<p>Прыгаем на двух ногах, приземляемся, пружиня ноги, на переднюю часть стопы, затем опускаемся на всю стопу.</p> <p>При отбивании мяча сильно не наклоняйтесь вперед. Ребята, рука должна быть полусогнута в локте, встречать мяч надо ладонью с разведенными пальцами, как бы обхватывая его, отбивать мяч мягким надавливанием сверху всей кистью, а не резкими ударами.</p> <p>С помощью рук провожаем и встречаем обруч. Когда прокатываем обруч, направляем его к товарищу.</p> <p>Идём, не наступая на ободок обруча, руки вдоль туловища, свободно.</p> <p>Ребята, мяч отбиваем не прямо перед собой, а справа от носка правой ноги или слева от носка левой ноги, чтобы не задеть его ногой при ходьбе.</p> <p>После ползания и пролезания выполните упражнение для выпрямления туловища – поднимите руки вверх.</p> <p>Подойдите к концу скамейки, наклонитесь, обхватить руками бока скамейки, затем поочередно поставьте на скамейку одно и другое колено; Ползём как кошечки, спину держим прямо</p> <p>С трудными заданиями справились ловко, Есть у вас сила, есть и сноровка!</p>	
<p>Переход к магнитной доске с волшебным цветком.</p> <p>Показ ребёнком третьего лепестка и рассказ о том, что на нём изображено.</p>	20 сек	п р	<p>Ребята, мы нашли третий лепесток волшебного цветка и разбудили часы в стране Гномиков. Кто хочет рассказать, что изображено на следующем лепестке. (Игры на свежем воздухе)</p>	
<p>Выбор водящего по считалке «Бьют московские куранты»</p> <p>Подвижная игра высокой подвижности «Солнышко» (бег)</p>			<p>А мы с вами оказались на «Полянке подвижных игр»</p> <p>Игра, весёлая игра!</p> <p>Побегать любит детвора?</p> <p>Мы поиграем в подвижную игру «Солнышко», которую придумали ребята из детского сада города Чебоксар.</p> <p>Друзья, скорее в круг вставайте, считалку дружно повторяйте.</p> <p>Бьют московские куранты: Бим-бом, бим-бом!</p> <p>Ты скажи: «Который час?»</p> <p>Я считать начну сейчас.</p> <p>Среди игроков выбирают водящего – солнышко, который одевает варежковое солнышко на руку и встаёт в центр круга. Игроки берутся за руки и водят хоровод:</p> <p>Гори солнце ярче – Лето будет жарче, А зима – теплее, А весна милее.</p> <p>Затем игроки отпускают руки и подходят к солнцу. Водящий говорит: «Горячо!» - и догоняет их.</p>	<p>Считалка содержит вопрос, ответ на который, предполагает продолжение расчёта. Игрок, на которого падает последнее слово в считалке, называет любое число до пяти на чувашском языке, жеребьевщик считает и игрок с этим номером становится водящим.</p>

				Ребята, напоминаю правила игры. Водящий осаливает игроков касанием руки. Пойманный игрок становится водящим и игра продолжается.	
Переход к магнитной доске с волшебным цветком. Показ ребёнком следующего лепестка и рассказ о том, что на нём изображено.	20 сек		п р	Ребята, мы нашли четвёртый лепесток волшебного цветка и разбудили часы в стране Гномиков. Кто хочет рассказать, что изображено на следующем лепестке. (Здоровый сон)	
Ходьба за направляющим к экрану, на «видео полянку». Просмотр презентации (5 слайд) Глазодвигательное упражнение «Паучок»	1 мин	М ед л	ч/ н	Вы заметили, сколько в пещере мусора, паутины, сразу видно, что давно там никто не убирался, но я думаю, что мы сможем расколдовать гномов и снять заклятье, они снова станут здоровыми и трудолюбивыми, а сейчас поможем гномам навести порядок, прогоним паучков, покажем, что мы их не боимся. раздать детям «паучков» Для этого нам нужно построить «Полянку для здоровых глазок» из стульев. Возьмём стулья и поставим их по кругу, на небольшом расстоянии друг от друга. Сядем на стульчики, ножки поставим прямо, паучка положили на колено. Паучка держат перед собой на расстоянии 30-40 см, по центру между глазами. Дети, следите за паучком глазами, чтобы он «не убежал». Можно двигать только глазами; головой, бровями - не надо. Паучок, паучок держим паучка перед Паутиновый жучок собой одной рукой за В темной пещере ниточку. сидел И на солнце не глядел Ищем паука! Раз, два, И. п. то же; 1- три! движение глаз вверх; 2 Вверх сначала – и.п. – 4 раза посмотри Вниз ты глазки И. п. то же; 1- опусти, движение глаз вниз; 2 – и.п. – 4 раза Вправо, влево И. п. то же; 1- поверти. движение глаз вправо; 2 – и.п.; 3 - движение глаз влево; 4 – и.п. – 4 раза	
Постановка стульев на места Ходьба за направляющим к экрану, на «видео полянку». Просмотр презентации (6 слайд)	15 сек	М ед л		Молодцы, ребята! Мы справились с паучками! Поставим стулья к стене и вернёмся на видео полянку. Посмотри, что изменилось у гномиков. Ребята, своей смелостью мы прогнали паучков и очистили пещеру гномов от паутины. А паучки нам невольно помогли укрепить наше зрение. Я хочу предостеречь: Нужно всем глаза беречь!!!	
Переход к магнитной доске с волшебным цветком. Показ ребёнком	20 сек		п р	Ребята, у нас появился пятый лепесток волшебного цветка здоровья. Кто хочет рассказать, что на нём изображено. (Правильное питание)	

следующего лепестка и рассказ о том, что на нём изображено.					
Раскладывание индивидуальных ковриков для релаксации по кругу				Взгляните друзья, гномики нам приготовили волшебные ковры – самолёты, которые миглом домчат нас до детского сада, а по пути мы можем отдохнуть после испытаний.	
Релаксация на фоне тихой спокойной музыки.	30 сек	м ед	п р	<p>Ложимся на спину на коврик, расслабляем все мышцы, закрываем глазки.</p> <p>Внимательно слушайте меня и мысленно, про себя, повторяйте за мной все, что я буду вам сейчас говорить.</p> <p>Наши ножки устали. Они прыгали, скакали. Наши ручки устали. Они двигались, играли. Глазки закрываются, Реснички опускаются, Глазки засыпают. Ребята отдыхают. Закроем, дети глазки, Представим, что мы у гномиков в волшебной сказке. Мы, словно цветы, на полянке лесной, Согреты солнцем. Мы тянемся вверх, лепестки раскрывая, И ласковый ветер нас тихо качает, И нежные песни нам птицы поют, И соки земные нам силы дают. Хорошо нам отдыхать, Но пора уже вставать. Потянуться, улыбнуться, В детский сад скорей вернуться. Вот мы с вами и вернулись в свой детский сад.</p>	
Во время релаксации появляется корзина с апельсинами Просмотр презентации (7 слайд)	20 сек		п р	Посмотрите, гномики подарили нам с вами витамины – оранжевые апельсины!	
Рефлексия Домашнее задание	1 мин			<p>Вот такое сказочное путешествие в волшебную страну Здоровья у нас получилось. Ребята, посмотрите кто ещё у нас в гостях! Наши друзья гномики предлагают, чтобы вы оценили свои достижения. Это смайлики с изображением настроения. Прикрепите свои смайлики к гномику Всёумейке, если вы уверены, что все задания выполнены очень хорошо. К Трудолюбику, если вам необходимо еще потренироваться.</p> <p>Молодцы, ребята. Вы правильно оценили свои успехи. А я вам дарю в группу волшебный цветок здоровья, чтобы посмотрев на него вы вспомнили наше путешествие. И домашнее задание: Попросите родителей, братьев, сестёр помочь добавить ещё лепестки и рассказать, что необходимо для здорового образа жизни, вы расскажите нам при следующей встрече.</p>	

