

# КОНСПЕКТ НЕПОСРЕДСТВЕННО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ОО «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ» ДЛЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

## По теме «В гости к нам пришла зима»

**Автор:** Жук О.В., инструктор по физической культуре, МБДОУ ДС № 26.

**Цель:** Развитие у детей интереса к физической культуре.

### **Обучающие задачи:**

- упражнять детей в умении сохранять в беге правильную дистанцию друг от друга;
- закрепить умение ходьбы на полупальцах, умение сохранять правильную осанку, двигаться грациозно.

### **Развивающие задачи:**

- совершенствовать перебрасывание мяча;
- продолжать развивать чувство ритма, музыкальный слух;
- слышать музыкальные акценты, и согласовывать с ними свои движения.

### **Воспитательные задачи:**

- формировать навыки игры в команде, действовать сообща, по сигналу;
- воспитывать здоровый дух соперничества

**Оборудование:** гимнастическая скамейка, бруски для перешагивания (4-5 шт.); игровая шапочка для «Мороза»; гимнастический коврик.

### **Вводная часть:**

<b>Образовательные задачи</b>	<b>Двигательные задания</b>	<b>Оборудование</b>	<b>Формы работы, методы и приемы</b>
Организовать детей к проведению подготов. части занятия.  Подготовить мышечный	<b>Вход в зал. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения.</b>  <b>Разминка «Холодно, замерзли ручки»</b> <u>1 куплет:</u> Холодно, замерзли руки, <i>Дети энергично трут ладошки.</i> Слышим вдалеке мы звуки. <i>Прикладывают руку к правому-левому уху.</i>		<b>Перестроение в шеренгу.</b> Метод орг. детей – фронтальный.  <b>Музыкальная</b>

<p>аппарат для дальнейшей нагрузки.</p>	<p>Это детская игра – <i>Хлопки в ладоши.</i>          Чтoб не мерзла детвoра. <i>Притoпы нoгами.</i>          Станем, все мы начинаем <i>Пружинка</i>          Вместе с вами не скучаем. <i>Раскрыть руки в стороны.</i>          Руки, ноги, голова, <i>Хлопки в ладоши, по коленям, обхватить голову.</i>          Начинается игра! <i>Хлопки в ладоши.</i>  <u>Припев:</u> <i>(движения по тексту)</i>          Давайте мы попрыгаем, попрыгаем, попрыгаем.          И ножками подрыгаем, подрыгаем, подрыгаем,          В ладошки мы похлопаем, похлопаем, похлопаем.          И ножками потопаем, потопаем, потопаем.          И головой качаем, качаем, качаем,          И песню начинаем сначала вместе мы.  <u>2 куплет:</u>          Лютый холод одолел, <i>Растирать плечи, как будто замерзли.</i>          Ветер в гости прилетел. <i>Руки в стороны, прокружиться вокруг себя.</i>          Здесь бескрайняя зима, <i>Хлопки в ладоши.</i>          А у нас сейчас игра. <i>Притопы ногами.</i>          Станем все мы начинаем <i>Дети выполняют подскоки,</i>          Вместе с вами не скучаем. <i>кружатся вокруг себя, находят себе пару и</i>          Руки, ноги, голова, <i>берутся за руки.</i>          Начинается игра!  <u>Припев:</u> <i>(Движения повторяется только в паре)</i>  <u>Проигрыш:</u>  <i>Дети скачут галопом по кругу в одну и другую сторону, руки лодочкой.</i>  <u>3 куплет:</u>          Стало всем тепло вокруг, <i>Дети выполняют подскоки в паре,</i>          Оказался рядом друг. <i>положение рук «бараночка»</i>          Продолжаем мы играть,          Нет терпенья больше ждать.          Станем все мы начинаем, <i>Переставляются в колонну по одному.</i>          Вместе с вами не скучаем.          Руки, ноги, голова          Начинается игра!  <u>Припев:</u> <i>(движения по тексту).</i></p>		<p><b>разминка «Холодно, замерзли ручки»</b></p> <p>Организация детей: поточным способом.          Метод: словесный          Прием: указание, комментарий.</p>
<p>Упражнять в ходьбе на полупальцах, умении</p>	<p><b>Упражнение «Сонный мишка»</b>  <u>Педагог:</u> Долго с вами мы бежали</p>		<p><b>Упражнение «Сонный</b></p>

<p>сохранять правильную осанку, двигаться грациозно.</p> <p>Расширить знания детей о процессе дыхания, концентрировать на нём своё внимание в целях контроля за расслаблением своего организма и психики.</p>	<p>Медвежонка увидали! Из числа детей выбираем одного ребенка и укладываем его на спинку, как мишку, все остальные дети вокруг него. Мишка, Мишка, Спи, малышка Мы тихонечко бежим Сон твой сладкий сторожим. Дети вокруг медведя, бегут тихо на полупальцах.</p> <p><b>Упражнение на дыхание «Снежинка»</b> Полетели с высоты лёгкие пушинки,      <i>Сдуваем с ладошки воображаемую снежинку.</i> На ладошку опустились белые снежинки</p> <p>Перестроение в круг.</p>	<p>Гимнастический коврик</p>	<p><b>мишка»</b> (ходьба на полупальцах) Метод: словесный.</p> <p><b>Упражнение на дыхание «Снежинка»</b> Наглядно - зрительный показ.</p>
---	--	------------------------------	--

### Основная часть:

<b>Образовательные задачи</b>	<b>Двигательные задания</b>	<b>Оборудование</b>	<b>Формы работы, методы и приемы</b>
<p>Обогатить представления детей о приемах самомассажа лица, для профилактики простудных заболеваний.</p>	<p><b>Гимнастика для лица «Озорные мишутки»</b> <u>1 куплет:</u> Взяться за середину ушной раковины (а не мочки), оттягивать ее вперед, а затем назад, медленно. <u>2 куплет:</u> Указательным и средним пальцами одновременно интенсивно «рисовать» круги на щеках. <u>3 - 4 куплет:</u> Теми же двумя пальцами одновременно интенсивно «рисовать» круги на подбородке. Потом – круги по лбу. <u>5 куплет:</u> Массировать указательным и средним пальцами одновременно верхние и нижние веки, не закрывая глаз. <u>6 куплет:</u></p>		<p><b>Гимнастика для лица. Самомассаж «Озорные мишутки»</b> Метод организации детей: по кругу. Наглядно - зрительный показ. Методы проведения гимнастики: совместный показ с объяснением.</p>

<p>Устранять и компенсировать деформации осанки, укреплять мышечный корсет позвоночника и мышц конечностей.</p> <p>Формировать волевые качества – выдержку, самообладание; способствовать развитию быстроты реакции и координации движений, ловкости; совершенствовать навыки коллективной игры.</p>	<p>Массаж носа. Подушечками указательных пальцев обеих рук нажимать на точки по обеим сторонам носа, начиная от его основания. На каждую точку необходимо нажать и держать, не отпуская несколько секунд.</p> <p><u>7 куплет:</u> Открыть рот и нижней челюстью делать движения слева направо и наоборот. В конце поднять руки вверх – вдох, и опустить вниз – выдох.</p> <p><b>ОВД</b></p> <p><b>1. «Ходим по снегу»</b> Сколько снегу навалила! <i>Ходьба спортивным шагом.</i> Не проехать, не пройти. <i>Ходьба с высоким подниманием колен.</i> Мы в сугробы провалились. <i>Ходьба с приседаниями, руки в стороны.</i> Как дорожку нам найти? <i>Ходьба по прямой, приставляя пятку одной ноги к носку другой.</i></p> <p><b>2. Вот дорожка и мосток,</b> Проходи вперед, дружок! Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом руки в стороны, либо на поясе.</p> <p><b>3. Вновь сугробы на пути,</b> Перепрыгни – и иди! Прыжки на двух ногах через бруски (бруски лежат на полу на расстоянии 50 см один от другого), 2-3 раза.</p> <p><b>Подвижная игра «Мороз Иванович»</b> Дети строятся по кругу, идут в хороводе. Останавливаются и выполняют круговые вращательные движения руками вперед-назад. Педагог выбирает 1 ловца, надевает ему на голову новогодний колпачок. На слова: «Раз, два, три - Мороз Иванович, догони!» дети разбегаются, а ловец их догоняет и осаливает.</p>	<p>Гимнастическая скамейка, бруски для перешагивания (4-5 шт.);</p> <p>Игровая шапочка</p>	<p><b>Основные виды движений.</b> <b>Упражнения.</b></p> <p>Организация детей: поточным способом. Метод: словесный - объяснение и команда.</p> <p><b>Подвижная игра «Мороз Иванович»</b> Методы: словесной инструкции.</p>
--	---	--	--

## Заключительная часть:

<i>Образовательные задачи</i>	<i>Двигательные задания</i>	<i>Оборудование</i>	<i>Формы работы, методы и приемы</i>
<p>Снять физическое и эмоциональное напряжение; закреплять знания детей приемов самомассажа, для профилактики простудных заболеваний.</p>	<p><b>Пальчиковая гимнастика «Греемся на морозе»</b>            И.п.: Дети садятся на ковер, скрестив ноги, следить за осанкой.  <b>1. «Ручки греем»</b> - упр. выполняется по внешней стороне ладони.            Очень холодно зимой,            Мерзнут ручки –            Надо кучки нам погреть,            Посильнее растереть.  <b>2. «Добываем огонь»</b> - энергично растирать ладони друг о друга, чтобы стало горячо.            Мы как древние индейцы            Добываем огонек:            Сильно палочку покрутим            И огонь себе добудем.  <b>3. «Готовим обед»</b> - имитировать скатывание колобков, по 4 раза влево и вправо.            Мы состряпаем ватрушки,            Будем сильно тесто мять.            Колобочков накатаем,            Будем маме помогать.  <b>4. «Братцы»</b> - обеими руками одновременно растирать о большие пальцы все остальные (с указательного пальца по мизинец).            Ну-ка, братцы, кто сильнее?            Кто из вас поздоровее?            Все вы, братцы, молодцы!            Просто чудо - удалцы!  <b>5. «Пила»</b> - ребром ладони одной руки «пилим» по ладони другой руки.            Пилим, пилим, мы бревно,            Очень толстое оно.            Надо сильно постараться            И терпения набраться.</p>		<p><b>Пальчиковая гимнастика «Греемся на морозе»</b>            Организация детей: сидя по кругу.            Метод: наглядно-слуховой.</p>

	<p>Итог: Перестроение в шеренгу, вспомнить с детьми, где они сегодня делали, что больше всего понравилось.</p> <p>Предложить оценить свою работу на занятии: похлопать в ладоши так сильно, как хорошо они занимались.</p>		
--	--	--	--

#### Список литературы:

1. Веракса Н. Е., Комарова Т. С., Васильева М. А. «От рождения до школы». Программа воспитания и обучения в детском саду – М.: Издательство Мозаика-синтез, 2011 г.
2. Соломенникова О.А. «Экологическое воспитание в детском саду» - М.: Издательство Мозаика – синтез, 2009г.
3. Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду. Система работы в старшей группе.» - М.: Издательство Мозаика – синтез, 2012г.