

**КОНСПЕКТ НЕПОСРЕДСТВЕННО - ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО
ОО «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ» ДЛЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА с элементами игрового стретчинга**

Разработала инструктор по физической культуре:
Жук О.В.

Тема «В деревне. Огород»

Задачи приоритетной образовательной области:

- учить прыгать боком через веревку, лежащую на полу;
- упражнять в равновесии (ходьба по скамейке через предметы, ходьба по гимнастической скамейке, ползание под дугами);
- развивать координацию движений, формировать образно-пространственное мышление.

Задачи ОО в интеграции: слышать музыкальные акценты, и согласовывать с ними свои движения.

Оборудование: гимнастическая скамейка, доска ребристая, кегли 4 шт, дуги для подлезания, канат; набор спорт. инвентаря по кол-ву детей для игры «Принеси предмет»; флажки по 2 на каждого ребенка, обручи (10-12 шт.).

Вводная часть:

Образовательные задачи	Двигательные задания	Оборудование	Формы работы, методы и приемы
<p>Положительно настроить детей; сосредоточить внимание детей.</p> <p>Подготовить мышечный аппарат для дальнейшей нагрузки.</p> <p>Содействовать развитию внимания, ориентировки в пространстве, тренировать координацию движений при ходьбе по уменьшенной площади опоры.</p>	<p>Педагог: «Сегодня мы отправимся в поход в далекую деревеньку. Путь будет не простой, вам предстоит пройти по извилистым тропинкам».</p> <p><u>Ходьба с выполнением заданий:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> * Ходьба боком приставными шагами по гимнастической скамье; * ползание под дугами; * прыжки боком через веревку, лежащую на полу; * ходьба по скамье на носочках, руки вытянуты вверх. <p>Бег прямо и подскоки с продвижением вперед (продолжительностью до 1 мин.)</p> <p>Перестроение в 3 колонны По ходу движения взять в каждую руки по флажку</p>	<p>Оборудование расставлено в соответствии со схемой.</p> <p>После прохождения полосы препятствий оборудование убрать в сторону.</p> <p>Зрительные фишки в начале и конце колонн.</p>	<p>Метод орган. детей: фронтальный.</p> <p>Объяснение.</p> <p>«Полоса препятствий»</p> <p>Поточный метод.</p> <p>Объяснение, зрительные ориентиры.</p> <p>Ходьба и бег в обход по залу.</p> <p>Метод: словесный, наглядно-слуховой.</p> <p>Строевое упражнение</p>

Основная часть:

Образовательные задачи	Двигательные задания	Оборудование	Формы работы, методы и приемы
<p>Разучить игровой комплекс партерной гимнастики; формировать правильную осанку; учить менять движение в соответствии с изменениями содержания песни, вжиться в игровую ситуацию, воссоздавать</p>	<p>ОРУ И.п.: руки на поясе, ноги вместе. Детям предлагается стать ровно, подтянуть животик. Выпрямить спину. <u>Разминка шейного отдела.</u> 1. Наклоны головы вправо – влево – 4 раза. 2. Круговые вращения головой: по часовой стрелке и против часовой стрелки. <u>Разминка плечевого отдела.</u> И.п.: руки опущены вдоль туловища. Ноги на ширине плеч. 3. Плечи поднять – опустить – 4 раза. 4. Круговые движения плечами вперед, затем назад – 2 раза. 5. Попеременное движение вверх-вниз правым и левым плечом – 4 раза. <u>Разминка верхнего отдела туловища.</u> И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. 6. Наклоны туловища: вправо – влево, вперед – назад. 7. Круговые движения туловищем вправо. 8. Круговые движения туловищем влево. 9. Можно корчить смешные рожицы, поворачиваясь вокруг себя!</p> <p>Упражнение «Паучок-старичок»</p> <p><u>Проигрыш:</u> Дети сидят на ковре, ноги согнуть и подтянуть как можно ближе к себе, склеив стопы. Махи ногами вверх-вниз, руки согнуты в локтях, вращение руками «моталочка». <u>1 куплет:</u> И.п. то же. Руки перед грудью попеременно поднимать и опустить, ладони раскрыты. <u>Припев:</u> И.п. – лечь на спину, ноги и руки вытянуть вдоль тела. Паучок, (поднять правую ногу и руку вверх), паучок - (поднять левую ногу и руку вверх), Бородатый старичок (махи ногами и руками из стороны в сторону).</p>		<p>ОРУ без предметов</p> <p>Метод орг. детей- фронтальный, перестроение в 3 колонны.</p> <p>Методы проведения ОРУ: наглядный показ. Способ выполнения ОРУ: поточный.</p> <p>Партерная гимнастика</p> <p>Методы проведения: «по разделениям» - объяснение и совместный показ с объяснением.</p>

<p>нужные образы.</p> <p>Закреплять навыки: ведения мяча, подбрасывания и ловли мяча разными способами; развивать: быстроту реакции, ловкость, координацию движений; возможность проявления творчества и инициативы, развития умения решать проблемные ситуации.</p> <p>Упражнять в подлезании под дугой с упором на руки и без упора; развивать гибкость позвоночника, быстроту реакции, выносливость, находчивость и инициативу.</p>	<p><i>И так далее...</i></p> <p><u>Проигрыш</u>: И.п. сидя, руки за спиной, ноги согнуты. Дети продвигаются вперед-назад животом вверх.</p> <p><u>Припев</u>: те же движения.</p> <p>2 куплет: И.п. сидя, руки за спиной, ноги согнуты, животом прогнуться максимально вверх. Пружинящие движение животом «зацепились».</p> <p><u>Припев</u>: те же движения.</p> <p><u>Проигрыш</u>: те же движения.</p> <p>Игра – эстафета «Принеси предмет»</p> <p>Дети в четырех колоннах стоят по углам площадки. В центре площадки корзина (обруч), в которую кладут большие и маленькие мячи, мешочки. Число предметов должно соответствовать количеству детей. По команде воспитателя дети, стоящие в колоннах первыми, бегут к корзине, берут любой предмет и бегут к своей колонне. Но на обратном пути они должны со взятым предметом выполнить упражнение: подбрасывать и ловить маленький мяч, отбивать большой (или вести его ногами), нести на голове (плече) мешочек и т.д. Когда все дети в колоннах окажутся с предметами, воспитатель подводит итог. Побеждает колонна, лучше выполнявшая упражнения или быстрее взявшая предметы. Затем дети кладут предметы в корзину. Игра повторяется, но каждый участник должен взять другой предмет.</p> <p>Подвижная игра «Кролики»</p> <p>Ход игры: На одной стороне зала лежат обручи, рядом дуга - «домики кроликов». На другой стороне - стул – «Дом сторожа», на котором сидит водящий выбранный заранее. Между домиками и сторожем - луг. Дети по 2-3 человека становятся в обруч. Сторож засыпает. «Кролики», подлезая под дугой, выходят на луг, прыгают, «едят». После сигнала «Сторож!», «кролики» убегают от «сторожа», подлезая под дугой, возвращаются каждый в свой домик. «Сторож» старается их поймать.</p> <p>Правила: входить и выходить из домика, можно только подлезая под дугой; кролики возвращаются только в свой домик.</p>	<p>Набор спорт. инвентаря по кол-ву детей для игры «Принеси предмет» - мячи малые и большие, мешочки с песком.</p> <p>Дуги (3-4), стул, обручи (8-10).</p>	<p>Основные виды движений.</p> <p>Упражнения.</p> <p>Перестроение в 4 колонны по углам площадки.</p> <p>Метод: игровой ситуации.</p> <p>Подвижная игра</p> <p>Метод: словесный – инструкция.</p>
--	--	--	---

Заключительная часть:

<i>Образовательные задачи</i>	<i>Двигательные задания</i>	<i>Оборудование</i>	<i>Формы работы, методы и приемы</i>
Закреплять навык выполнения массажа тела, воспитывать доброжелательное отношение друг к другу	Массаж спины «Печатаем на компьютере» Дети становятся в две колонны. Выполняют массаж спины, стоящему впереди ребенку – похлопывают ладошками и пальчиками по спине, изображая, как печатают на компьютере. Перестроение в одну колонну и выход из зала.		