

Методическая разработка
Организация непрерывной основной образовательной деятельности
по физической культуре с детьми в старшей группе по теме:
«Секрет здоровья».

Выполнила : Уварова В.Д.
воспитатель высшей квалификационной категории
МБДОУ «Детский сад №30» г. Михайловск
приоритетная область «физическое развитие»

Образовательная область: физическое развитие

Тип: закрепляющее

Цель: Создание условий для двигательной активности детей старшего дошкольного возраста и бодрого настроения на весь день; формирование основ положительного отношения к двигательным действиям, расширение представлений о своем теле и способах его тренировки.

Задачи:

Образовательные:

- Упражнять детей в ходьбе и беге. (ОО «Физическое развитие»)
- Развивать ритм и темп движений (ОО «Физическое развитие»)
- Продолжать учить ходить в колонне по одному. (ОО «Физическое развитие»)
- Формировать правильную осанку во время ходьбы. (ОО «Физическое развитие»)
- Выполнять общеразвивающие упражнения в заданном темпе. (ОО «Физическое развитие»)
- Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке с мешочком на голове (ОО «Физическое развитие»)
- Упражнять в ходьбе по уменьшенной плоскости с сохранением равновесия (ОО «Физическое развитие»)
- Закрепить умение прыгать на двух ногах с продвижением вперед через гимнастические палки (ОО «Физическое развитие»)
- Добиваться уверенного и активного выполнения основных движений(ОО «Физическое развитие»)
- Учить действовать по сигналу воспитателя во время игры «Социально-коммуникативноеразвитие, ОО «Физическое развитие»)

Развивающие:

- Развивать гибкость, пластику при выполнении общеразвивающих упражнениях (ОО «Физическое развитие»)
- Совершенствовать двигательные навыки и физические качества, (ОО «Физическое развитие»)
- Развивать познавательный интерес к своему здоровью; (ОО «Физическое развитие»)

Воспитательные:

- Приобщать к регулярным занятиям физической культурой; (ОО

«Физическое развитие»)

- Воспитывать морально – волевые качества: выдержку, уверенность в себе; (ОО «Физическое развитие»)
- Воспитывать настойчивость в достижении положительных результатов «Социально-коммуникативноеразвитие, ОО «Физическое развитие»)
- Продолжать формировать эмоционально положительное отношение и интерес к движениям. «Социально-коммуникативноеразвитие, ОО «Физическое развитие»)

Методы:

- наглядный метод;
- вербальный метод (*словесный*)

Способ организации:

Поточный способ

Планируемые результаты НООД (целевые ориентиры образования):

- ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности;
- проявляет ответственность за начатое дело.
- открыт новому, то есть проявляет желание узнавать новое, самостоятельно добывать новые знания;
- следуют социальным нормам поведения во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками;
- способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, чувство веры в себя.

Предпосылки учебной деятельности:

психологические-достаточный уровень развития внимания, памяти, наглядно-образного и логического мышления, воображения, произвольности психических процессов; умение усваивать и применять общие способы действия, находить самостоятельно способы решения новых задач и т.д.

коммуникативные - умение слушать и слышать , подчинять свои действия инструкциям и замечаниям, свободно владеть вербальными средствами общения, целенаправленно и последовательно выполнять учебные действия и действия контроля и оценки,

личностные – умение оценивать собственную деятельность, свои достижения, участвовать в совместной деятельности, предлагать помощь и сотрудничество;

Создание предметно — пространственной среды для организации и проведения образовательной деятельности (оборудование):

гимнастические палки, гимнастическая скамейка, мешочки с песком, дуга, змейка для ходьбы по уменьшенной плоскости.

Организация НООД:

1. Вводная часть (организационно-мотивационный этап)

Дети входят в зал, построение в шеренгу.

В: Ребята, к нам сегодня пришли гости. Все вместе и громко поздороваемся.

Воспитатель: Спорт, ребята, очень нужен!

Мы со спортом крепко дружим!

Спорт-помощник!

Спорт-здоровье!

Спорт-игра!

Физкульт-Ура!

В одну шеренгу становись! Равняйся, смирно! Проверяю осанку. На право! В обход по залу шагом марш! 1, 2, 3, 4.

Ходьба:

1. Ходьба с высоким подниманием колен руки на поясе
2. Медленный бег на носках, руки на поясе
3. Ходьба на носках, руки за головой
4. Боковой галоп в среднем темпе
5. Бег
6. Спокойная ходьба
7. Ходьба с восстановлением дыхания

Молодцы!

- Идем по залу спокойно, вдох через нос – руки вверх, выдох через рот – руки вниз!

Проходим мимо меня, берем гимнастическую палку. Идем по залу и перестраиваемся из одной колонны в две колонны. Гимнастическую палку держим в обеих руках.

2.Основная часть (содержательный, деятельностный этап)

ОРУ (с гимнастической палкой).

Для рук: «Вверх»

ИП: о. с. руки с палкой опущены.

Воспитатель: 1 – поднять палку вверх, посмотреть на нее; 2 – ИП.

Для туловища и рук: «Наклоны»

ИП: стоя, ноги слегка расставлены, руки с палкой опущены.

Воспитатель: 1 – поднять палку вверх; 2 – наклон вперед параллельно полу, посмотреть вперед; 3 – подняться, руки с палкой наверху; 4 – ИП.

Для ног: «Выпрями ноги»

ИП: сидя, ноги согнуты перед палкой, руки – упор сзади.

Воспитатель: 1 – перенести ноги через палку, не опуская на пол, разогнуть; 2 – ИП.

Комплексное: «Положи палочку»

ИП: на коленях, ноги врозь, палка к груди.

Воспитатель: 1 – поворот корпуса вправо; 2 – наклон, положить палку на пол к правой ноге; 3 – разогнуться; 4 – ИП.

ОС: «Потянулись»

ИП: о. с. руки с палкой опущены.

Воспитатель: 1 – поднять руки вверх; 2 – встать на мысочки; 3 – слегка прогнуться, голову поднять вверх, потянуться; 4 – ИП. СВ: -

«Прыжки»

ИП: о. с., руки на поясе

Воспитатель: 1-4 прыжки через палку вперед – назад.

Сейчас мы будем выполнять упражнение «Вверх». Встали ровно, ноги вместе, руки с палкой внизу. Приготовились, начали. Закончили.

Следующее упражнение – «Наклоны». Не забудьте, что когда мы наклоняемся, надо смотреть вперед. Встали ровно, ноги слегка расставлены, руки с палкой опущены. Приготовились, начали. Закончили.

Следующее упражнение новое, называется «Выпрями ноги».

Сели на пол, прямые руки – упор сзади, ноги согнуты перед палкой. Назад не заваливаемся. Спина прямая, голова приподнята. На счет раз переносим ноги через палку и выпрямляем их до конца, при этом назад не заваливаемся, голова прямо, носочек тянем, руки не сгибаем. Вдох. На счет два сгибаем ноги и ставим их на место. При этом ноги мы опускаем только когда они уже согнуты и только перед палкой. Выполним это упражнение вместе. Сели ровно, ноги согнуты, руки – упор сзади.

Следующее упражнение – «Положи палочку». Не забудьте, что когда мы поворачиваемся, то ноги от пола не отрываем. Встали на колени, ноги врозь, палка у груди. Начали. Закончили.

Следующее упражнение – «*Потянулись*». Не забудьте, что когда мы встаем на носочки, нужно слегка прогнуться назад. Встали ровно, ноги вместе, руки с палкой опущены. Начали, закончили.

Следующее упражнение – «*Прыжки*». Положили палку на пол. Встали перед ней ровно, ноги вместе, руки на поясе. Прыжки через палку вперед – назад начинай. Закончили, молодцы.

Прыжком кругом раз! В обход по залу за направляющим шагом марш! Проходим мимо меня, отдаем палки...

Воспитатель:

Без дыханья жизни нет,

Без дыханья меркнет свет

Дышат птицы и цветы

Дышим он, и я, и ты.

Дышим тихо, спокойно, плавно

Все мы медленно подышим,

Тишину вокруг услышим.

(медленный вдох через нос. Когда грудная клетка начнет расширяться, прекратить вдох и сделать паузу). На выдохе произнести «У-х-х-х» повторить (4-5 раз)

Основные виды движений:

Строевые упражнения: Перестроение в шеренгу.

Воспитатель: Перед вами полоса препятствий и преодолеть ее смогут лишь те, кто делает ежедневно зарядку и занимается спортом. (*упражнение выполняется поточным методом 2 раза*).

В одну шеренгу становись! Равняйся, смирно! Внимание, послушайте задание.

1. Ходьба по скамейке с мешочками на голове
2. Подлезание под дугами
3. Прыжки на двух ногах через гимнастические палки
4. Ходьба по уменьшенной плоскости с сохранением равновесия
5. Ползание по скамейке на животе
6. Подлезание под дугами

7. Прыжки на двух ногах через гимнастические палки

8. Ходьба по уменьшенной плоскости с сохранением равновесия

В: Замечательно справились молодцы

ПОДВИЖНАЯ ИГРА "ЗАЙМИ СВОЙ ДОМИК"

задачи:

1. упражнять детей в скорости и ловкости;
2. совершенствовать навыки коллективной игры;

В. Ребята, игра вам уже знакома, кто нам напомним правила игры.

Дети напоминают правила игры:

Каждый берёт себе кружок. Раскладываем их по кругу. Все под музыку начинает бегать по кругу. Как только музыка останавливается, все быстро встают на кружок. Кому не хватило домика, тот выходит из игры и забирает ещё один кружок.

Воспитатель:

Всем вспомнили условия игры? Начинаем! Закончили игру, убрали кружки на место.

Повторить 2-4 раза, в зависимости от кол-ва детей.

Воспитатель: Ребята, а сейчас я предлагаю отдохнуть и поиграть в спокойную игру.

Игра малой подвижности «Угадай, чей голосок?»»

А теперь встали в круг, взяли за руки, сделали круг большой – большой. Будем играть в игру «Угадай, чей голосок» Водящим будет.... (имя ребёнка). Мы собрались разом в круг,

Повернемся разом вдруг,

А как скажем: (имя ребёнка) Скок-скок-скок, -

Угадай, чей голосок?

Молодцы, вот какие вы внимательные и догадливые.

Ну что, ребята, хорошо мы с вами сегодня поиграли? Понравилось вам играть? Вы все молодцы, все старались, были внимательными

3. Заключительная часть (рефлексивный этап)

Упражнение “Лентяй”

(Дети ложатся на ковёр, устраиваются поудобнее. Руки вытянуты вдоль туловища, расслаблены. Ноги прямые, не скрещенные. Играет тихая спокойная музыка)

Сегодня ребята играли и наверное устали. Я предлагаю вам немного отдохнуть. Представьте себе, что вы – лежите на берегу моря, на тёплом песочке. Вокруг тихо и спокойно, вы дышите легко и свободно. Ощущение приятного покоя и отдыха охватывает всё ваше тело. Вы спокойно отдыхаете. Отдыхают ваши руки, отдыхают ваши ноги (*пауза – поглаживание детей*). Ваше дыхание совершенно спокойно. Ваши руки, ноги, всё тело расслаблено. Чувство приятного покоя наполняет вас изнутри. Вы отдыхаете, вы наслаждаетесь полным покоем и отдыхом, который приносит вам силы и хорошее настроение. Потянитесь и на счёт «три» откройте глаза. Вы чувствуете себя хорошо отдохнувшими, у вас бодрое настроение.

Построение в шеренгу.

-Кто спортом занимается, тот в жизни улыбается.

Нет рецепта в мире лучше, будь со спортом неразлучен.

Проживешь 120 лет - вот в чем кроется секрет!

Ребята, задания сегодня были сложные, но вы с ними хорошо справились. Вам понравилось физкультура? Скажите, кому сегодня все удалось? Я рада.

Мне тоже очень понравилось, вы все старались и справились с заданиями. Молодцы!