

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Центр развития ребёнка -  
детский сад "Солнышко" города Котова Тамбовской области

## КОНСПЕКТ

организации двигательной деятельности

с детьми 5-6 лет по направлению «Физическое развитие»

(тематический модуль «Физическая культура»)

Воспитатель: Ольга Александровна Парамонова

Котовск, 2018.

Информационная карта организации двигательной деятельности в старшей группе.	
Название ситуации	Готовимся играть в «Зарницу»
Время проведения	10.00 07.02.2018г
Место проведения, температура воздуха	спортивный зал, +18 <sup>0</sup> С
Длительность	20 мин
Цель	Накопление двигательного опыта, развитие интереса к физической культуре и спорту.
Программные задачи	<p>Формирование культуры личности:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обогащать представления детей о военных, их деловых и личностных качествах, возможностях, характере взаимоотношений;</li> <li>- способствовать формированию основ первых чувств патриотизма, как общечеловеческой ценности;</li> </ul> <p>Формирование способностей:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развивать способность осознанно использовать приобретённые двигательные умения и навыки в изменённых условиях;</li> <li>- содействовать формированию таких норм ЗОЖ, как движение - кладовая здоровья,</li> </ul> <p>Формирование детского коллектива:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- поддерживать проявления детьми умения действовать сплочённо, элементов помощи друг другу, взаимовыручки и радости за достижения.</li> </ul>
Форма организации ОД	Физкультурное занятие (подгруппа мальчиков 8-10 чел.) Занятие - тренировка
Приоритетный вид деятельности	Двигательная деятельность
Используемая педагогическая система	Гуманно-личностная
Подход к ребенку и характер воспитательных и образовательных воздействий	Демократический, содействие, интерактивный.
Направление реализации культурной практики	Реализация системы творческих заданий, ориентированных на использование в новом качестве уже существующих объектов и ситуаций.
Используемые технологии	Двигательная активность ребёнка в детском саду. М.А.Рунова, игровая технология, технология валеологического сопровождения, информационная технология, технология проблемного обучения, кинезиология.

Методы реализации культурной практики	Методы повышения познавательной активности (указания, пояснения, вопросы, повторения); Методы повышения эмоциональной активности (игровые ситуации, команды и распоряжения, зрительные и звуковые ориентиры); Методы обучения и развития творчества (эмоциональная насыщенность окружения, мотивирование детской деятельности, игровые приёмы) Методы индивидуализации обучения и развития (спонтанная индивидуализация, реагирования, учет половых особенностей, ДА)
Материалы и оборудование	Парашют, ленточные эспандеры, стойки, набивные мешочки бшт, обручи 3шт, тоннель, стойки 2шт с гимнастическими палками (высота 10 см), мешочек с камушками.
Одежда детей и воспитателя	Дети: спортивная майка, спортивные шорты, носки. Воспитатель: спортивная майка, спортивные штаны, носки.

### Сценарий деятельности.

Физические упражнения	дозировка, дыхание , темп	Организационно-методические указания.	Примечания
<u>Подготовительно –организационная часть:</u>  ❖ Дети заходят в зал         ❖ Построение в одну шеренгу.	5сек. Дыхание произвольное, темп умеренный	<p>Здравствуйте, дети. Рада вас видеть. Я Ольга Александровна, воспитатель по физической культуре из детского сада «Солнышко». Мы с детьми решили весной провести игру «Зарница». Знаете такую игру? Играли когда-нибудь?</p> <p>Правильно. Это такая военно-спортивная игра, похожая на военные учения. Так, вот, нам нужна ещё одна команда. Выручите? Замечательно. А сейчас давайте проведём подготовку к игре.</p> <p>Постройтесь в шеренгу. Чтобы любое дело получилось, нужно хорошо на него настроиться. Прослушайте внимательно слова настроя, а потом скажем его вместе:</p> <p>Физкультура помогает Сильным, смелым, ловким быть,</p>	

❖ <u>Кинезиологическое упражнение: «Ухо -нос»</u>	Повторить 5 раз, с ускорением, дыхание произвольное	<p>Красоту души и тела И здоровье укрепить. Запомнили? Говорим все вместе.</p> <p>А теперь давайте выполним одно интересное упражнение, оно поможет нам настроить на работу наше память и внимание.</p> <p>Левой рукой берёмся за кончик носа, а правой за левое ухо. Одновременно отпускаем ухо и нос, хлопок в ладоши, и меняем положение рук, уже правой рукой берёмся за кончик носа, а левой за правое ухо.</p> <p>Упражнение начи-най.</p>	развитие межполушарного взаимодействия
<p><b><u>Вводная часть:</u></b></p> <p>- ходьба обычная</p> <p>- ходьба на носочках</p> <p>- ходьба приставным шагом (вправо, а затем влево)</p> <p>- бег, с перепрыгиванием через эспандер, поочередно меняя ноги</p> <p>- бег, с перепрыгиванием через</p>	<p><b><u>2 мин</u></b></p> <p>10 сек. Дыхание носовое. Темп умеренный</p> <p>10 сек. Дыхание носовое. Темп умеренный</p> <p>10 сек. Дыхание носовое. Темп умеренный</p> <p>30 сек. медленно Дыхание произвольное</p> <p>30 сек. Медленно</p>	<p>Дети, сегодня на занятии мы будем готовиться к игре, как десантники к военным учениям. Знаете, кто это? Что это за войны? Что можно про них сказать? Правильно. Это самые смелые, самые сильные, мужественные, выносливы и стойкие люди, любящие свою Родину. Попробуем стать такими? Хотите?</p> <p>Десантники много тренируются с парашютом. Подойдите к парашюту, возьмите правой рукой за петельку. Обычным шагом - марш!</p> <p>Идём на носочках, руки высоко вверх. Остановились. Повернулись лицом к парашюту, ходьба приставным шагом, пять шагов вправо, пять - влево. Вправо, начи - най! Один-два-три-четыре – пять. Влево, один-два-три-четыре – пять. Вправо, влево. Достаточно. Опустили парашют.</p> <p>Дети, на полу лежат ленточные эспандеры. Посмотрите. Сейчас бежим медленно, перепрыгивая через каждый эспандер поочередно меняя ноги. Умение бегать важно не только для десантников, но и для всех нас. «Быстрого и ловкого болезнь не догонит» (русская пословица)</p> <p>А теперь перепрыгиваем двумя ногами.</p>	Эспандеры заранее разложены на полу.

<p>эспандер на двух ногах</p> <p>- ходьба обычная</p> <p>- дыхательное упражнение «Радуга обними меня».</p> <p>И.п. в движении</p> <p>1- Сделать полный вдох носом с разведением рук в стороны</p> <p>2- Задержать дыхание на 3-4 с</p> <p>3 – Выдыхая воздух, произносим звук «С», медленно обнимаем себя за плечи.</p> <p>- ходьба обычная</p>	<p>Дыхание произвольное 10 сек. С замедлением, дыхание произвольное 15 сек, медленно</p> <p>5сек</p>	<p>Переходим на ходьбу.</p> <p>А сейчас восстанавливаем дыхание. Разводим руки в стороны и делаем полный вдох носом. Задержали дыхание. Медленно выдыхаем, произнося звук «С», и медленно обнимаем себя за плечи. Ещё раз. Руки в стороны - вдох. Задержали дыхание... и медленный выдох «С-с-с-с». И последний раз – вдох, держим дыхание - выдох. Молодцы!</p> <p>Подходим к эспандерам, берём их в руки и встаём на цветные круги.</p>	<p>Улучшение ритмики организма, развитие произвольности</p> <p>На полу в шахматном порядке в центре зала, лежат цветные круги.</p>
<p><b><u>Основная часть:</u></b></p> <p><u>а) ОРУ: с ленточным эспандером</u></p> <p><b>1.И. п.: о. с. руки с эспандером внизу.</b></p> <p>1 – поднять руки с эспандером вверх</p> <p>2- опустить руки с эспандером за голову</p> <p>3- растянуть эспандер за головой в разные стороны</p> <p>4- сжать эспандер за головой</p> <p>5- поднять руки с эспандером вверх</p>	<p><b><u>14 мин-30сек</u></b></p> <p>Повт. 4 раза</p> <p>Темп умеренный.</p> <p>вдох</p> <p>выдох</p> <p>вдох</p> <p>выдох</p> <p>вдох</p>	<p>Дети, сила – это такое качество, которое нужно не только десанникам, военным, но и всем мужчинам, мальчикам. Оно позволяет ощущать себя уверенным, мужественным.</p> <p>Упражнения с эспандером обязательно помогут нам стать сильнее.</p> <p>Ставим ноги на ширину плеч, выпрямляем спину, расправляем плечи, руки с эспандером внизу.</p> <p>1 - поднимаем руки вверх</p> <p>2- опустить руки с эспандером за голову</p> <p>3- растянуть эспандер за головой в разные стороны</p> <p>4- сжать эспандер за головой</p> <p>5- поднять руки вверх</p> <p>6- отпустили руки.</p>	<p>По возможности все упражнения педагог выполняет вместе с детьми.</p> <p>В случае необходимости (помощь ребёнку, страховка и др.) выполнение упражнений педагогом приостанавливается.</p> <p>Детям даётся</p>

6- и. п.: о. с.	выдох	Все движения выполняем энергично. В народе говорят «Движение – спутник здоровья».	команда продолжать.
2. И. п.: о. с. руки с эспандером вверх	4 раза Темп умеренный	Для выполнения следующего упражнения – поднимаем руки вверх.	
1-наклониться вправо, правая рука растягивает эспандер	вдох	1-наклоняемся вправо, правая рука растягивает эспандер	
2- И. п.	выдох	2- встали	
3. наклониться влево, левая рука растягивает эспандер	вдох	3. наклоняемся влево, левая рука растягивает эспандер	
4. И. п.: о. с. руки с эспандером вверх	выдох	4. – встали. Закончили. Дети, слушайте музыку, она поможет выполнять упражнения всем вместе. Это красиво.	Педагог помогает детям практически (на уровне мышечных ощущений) ниже наклониться, полностью выпрямиться и др.
3. И. п.: о. с. руки с эспандером внизу.	4 раза Темп умеренный	Теперь наклоны вперед. Это упражнения вы будете выполнять по инструкции. Слушайте внимательно.	
1 – наклониться вперед, растянуть эспандер	дыхание произвольное	1 – наклоняемся вперед, растягиваем эспандер двумя руками	
2- перешагнуть через эспандер вперед		2 – перешагиваем через эспандер вперед	
3- перешагнуть через эспандер назад		3 – возвращаемся назад	
4 –вернуться в и.п.		4 - выпрямляемся	
4. Упражнение по замыслу ребёнка	Дыхание произвольное	Дети, десанникам на учениях требуется не только сила, смелость и мужественность, но и сообразительность, умение быстро придумывать, находить выход из любого положения. Давайте мы сейчас потренируем свою сообразительность, придумаем каждый своё упражнение с эспандером. Молодцы, дети, все старались. Получилось неплохо, но тренироваться ещё надо.	
5. И. п.: сидя на полу, держа эспандер двумя руками, натянуть его на стопы ног, ноги согнуты в коленях	4 раза Темп умеренный	А теперь садимся на пол. Держим эспандер двумя руками, сгибаем ноги в коленях и натягиваем эспандер на стопы ног.	
1- разогнуть плавно ноги, преодолевая сопротивление эспандера	Дыхание произвольное	На раз - разгибаем плавно ноги, преодолевая сопротивление эспандера.	
2- вернуться в исх. п.		Два - возвращаемся в исходное положение.	

<p><b>6. Упражнение «Лодочка»</b> И.п. – лежа на животе, эспандер в руках 1- Руки и ноги приподнять над полом, изображая лодочку. 2- Руки и ноги опустить на пол.</p> <p><b>7. Упражнение «Руки - ноги»</b> И.п.- стоя. Выполнять прыжки на месте с одновременными движениями руками и ногами: - ноги вместе – руки врозь; ноги врозь – руки вместе - ноги вместе – руки вместе; ноги врозь – руки врозь</p> <p>- Дыхательное упражнение: «Насос» И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль тела. 1- Наклониться вправо, выполняя медленный вдох, правая рука скользит по ноге вниз, левая рука вверх. 2- Выпрямиться, выдох со звуком «С», принять исходное положение. 3,4 – то же, в другую сторону.</p> <p>- Перестроение в колонну, - Ходьба по залу друг за другом.</p>	<p>4 раза Темп медленный Дыхание произвольное</p> <p>Темп умеренный Дыхание произвольное</p> <p>4 раза</p> <p>4 раза</p>	<p>Сейчас самое трудное, на мой взгляд, упражнение «Лодочка». Выполнять его будете по инструкции. Но ведь преодоление трудностей - это тоже важное качество каждого мальчишки, без этого ему не стать мужчиной, тем более военным. Тем более десантником. И я думаю, у вас это качество есть. Лягте на живот, руки и ноги прямые, держим эспандер двумя руками Раз – одновременно поднимаем руки и ноги над полом, получается лодочка. Два - руки и ноги опустить на пол, отдыхаем.</p> <p>И последнее упражнение - прыжки.</p> <p>Встали ноги вместе – руки врозь; прыжок ноги врозь – руки вместе. А теперь встали ноги вместе – руки вместе; прыжок ноги врозь – руки врозь. Замечательно! Совсем как настоящие десантники.</p> <p>Восстанавливаем дыхание. Ставим ноги на ширину плеч, руки вдоль тела. Упражнение «Насос». Наклоняемся вправо, делаем медленный вдох. Правая рука скользит по ноге вниз, левая – вверх. Выпрямляемся. Выдох со звуком «С-с-с». Наклон влево, медленный вдох. Выпрямляемся. «С-с-с» - выдох.</p> <p>В колонну по одному стройся! Идём друг за другом по залу.</p>	<p>Развитие межполушарного взаимодействия</p> <p>улучшение ритмики организма, развитие самоконтроля и произвольности.</p>
---	--	---	---

<p>б) Основные виды движений ( выполнение заданий на полосе препятствий)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Бег змейкой между стойками</li> <li>❖ Равновесие: ходьба по набивным мешочкам</li> <li>❖ Прыжки из обруча в обруч</li> <li>❖ Проползти через тоннель</li> <li>❖ Проползти через тоннель</li> <li>❖ Перепрыгивание через гимнастические палки (высота 10 см)</li> </ul>	2-3 раза	<p>Эспандеры кладём в корзину.</p> <p>Готовясь к учениям, десантники много тренируются на полосе препятствий, такую тренировку сейчас проведём и мы.</p> <p>Дети, я думаю, увидев эти спортивные снаряды, вы уже сообразили какие движения здесь можно тренировать. Разомкнитесь на вытянутые руки. Друг за другом, упражнения начинай. Кто спортом занимается, здоровья набирается.</p> <p>Помните. Здесь вы работаете командой. Это значит, что нужно не только стараться самому хорошо выполнить упражнение, но помочь другому.</p> <p>Дима, ты хорошо держишь равновесие. Мы за тебя рады.</p>	Педагог подводит детей к полосе препятствий
<p>в) Подвижная игра «Пейнтбол».</p> <p>- Упражнение на дыхание : И.п. – стоя, руки внизу 1 - вдох, руки вверх 2 - выдох – руки вниз</p>	Повторить 3-4 раза.	<p>Дети, а сейчас игра. Встаньте свободно. Выбираем водящего. У водящего мяч. Как только раздастся сигнал, все разбегаются, а водящий догоняет и старается послать кого-либо мячом. Игрок, в которого попали, берет мяч и громко говорит «Я водящий». Игра начинается.</p> <p>Какие вы все быстрые, ловкие, ни одного не удалось послать. Или...Коля, какой ты меткий, как ни ловко дети уворачиваются от мяча, всё-таки удалось попасть. Молодец». Давайте восстановим свое дыхание. Сделаем глубокий вдох, руки вверх, выдох – руки вниз.</p>	<p>Педагог даёт водящему мяч (поролоновый)</p> <p>В ходе игры</p>
<p><b><u>Заключительная часть:</u></b></p> <p>Игра малой подвижности «Десант на задании»</p>	2 мин 30 сек.	<p>Дети, а сейчас очень интересная и ответственная игра. Она требует от участников проявления чувства товарищества и согласованности действий. Делимся на две команды. Первая команда «Десант» встаёт вокруг парашюта, держась рукой за петельку, и поднимает парашют вверх. Вторая команда</p>	<p>Можно менять виды движения игроков под парашютом: - в полу-приседе</p>



<p>Расслабляющая пауза «Водопад»</p>		<p>«Нарушители границы» - пробегают под поднятым парашютом. По сигналу «...» команда «Десантники» приседает и накрывает «нарушителей». Игроки, оказавшиеся пойманными, выбывают из игры. Молодцы, дети, настоящие десантники, всех нарушителей поймали. Теперь меняемся ролями.</p> <p>В военном деле важно не только уметь тренироваться, трудиться, но и отдыхать.</p> <p>«Закройте глаза и представьте себе, что вы находитесь под небольшим водопадом. Небо светло-голубое. Воздух свеж. Вода чистая и прохладная. Она мягко струится по спине, стекает с ног и продолжает свой бег дальше. Поймите немного под водопадом, позволяя воде омывать вас и уноситься усталость прочь».</p> <p>Дети, как считаете, вы готовы принять участие в игре «Зарница». Почему? Вы уже умеете понимать свой организм, скажите, что вы сейчас чувствуете? Силу? Смелость? Мужественность? А я чувствую, что вы любите нашу страну, наш народ, и сделаете всё, чтобы стать её достойными защитниками. Спасибо. Встретимся на игре.</p>	<p>-в глубоком приседе - на четвереньках - на носочках - парами (держась за руки) и т.д.</p> <p>Упражнение выполняется стоя, способствует расслаблению, снятию напряжения.</p>
--------------------------------------	--	--	--