ПЛАН – КОНСПЕКТ

непосредственно образовательной деятельности по физической культуре

на тему:



Сургут 2018

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Интегрированное занятие по физической культуре  **«Берегите природу»** | | | | | | | | |
| **Цель:** Формирование основ экологической культуры в сочетании с двигательной, игровой и творческой деятельностью. | | | | | | | | |
| **Задачи** | | | | | | | | |
| **Образовательные** | | -способствовать воспитанию любви к родной природе.  -способствовать художественно-эстетическому развитию во время выполнения музыкально-ритмических упражнений  -развивать двигательные способности детей.  -развивать ловкость, быстроту реакции в эстафетах. | | | | | | |
| **Оздоровительные** | | -профилактика простудных заболеваний;  -повышение функциональных возможностей организма. | | | | | | |
| **Воспитательные** | | -воспитывать в детях интерес к защите окружающей среды;  -воспитывать нравственные чувства, желание сочувствовать, сопереживать и помогать;  -воспитать осознанное отношение к своему здоровью | | | | | | |
| **Коррекционные** | | -укрепить здоровье детей средствами физических упражнений  -поддержать интерес детей к двигательной деятельности  -способствовать укреплению физического, психологического здоровья детей и снижению роста заболеваемости. | | | | | | |
| **Инвентарь** | | Модуль «тоннель» 1 шт., модуль «куб»- высотой 20 см., обруч. скамейки - 2 шт., мешки для мусора-18 шт. Дуги для подлезания – 2 шт. Игровой парашют – 1шт.  «Пеньки» - оборудование для прыжков. | | | | | | |
| **Мотивация занятия** | | Детям предлагается отправиться на лесную поляну навести порядок. Ребята определяют вредные | | | | | | |
| **Частные задачи** | | **Содержание** | | | **Дози –**  **ровка** | | | **ОМУ** |
| **Вводная часть (5 мин)** | | | | | | | | |
| Постановка задач занятия. | 1.Построение в шеренгу. Здравствуйте ребята! В детский сад пришло письмо с просьбой помочь лесным зверятам очистить лес от мусора!  Вы поможете!  -Да!  Для этого мы берем с собой мешки и отправляемся в путь | | 30 сек | | | | Дети берут целлофановая мешочки | |
| Ориентировка в пространстве. | 2.Перестроение в колонну по одному  - мешок вверх, на носках – марш!  - мешок за плечи, на пятках – марш! | |  | | | | Звучит музыка «Вместе весело шагать» | |
| Самоконтроль за осанкой | 3) Ходьба в колонне по одному.  мешок перед грудью, высоко поднимая колени - марш!  мешок за спиной, на внутренней стороне стопы - марш! | | 40 сек | | | | Спина прямая, смотрим вперед | |
| Укрепление мышц спины, рук, плечевого пояса. | 6) Ходьба в полуприсяде –мешок перед собой | | 20 сек | | | |  | |
| Укрепление дыхательной и ССС. Способствовать развитию внимания и ориентировки в пространстве. | 7)Медленный бег  - бег (змейкой, приставным шагом, по диагонали) в среднем темпе. | | 1,5 мин | | | | Звучит песня «В каждом маленьком ребенке» | |
| Восстановление дыхания | 8) Ходьба с последующим выполнением дыхательных упражнений | | 20 сек | | | | Имитирующие движения «ветер» | |
| Способствовать развитию внимания и ориентировки в пространстве.  Подготовка детей к выполнению ОРУ. | 9) Перестроение в колонну по 3 | | 40 сек | | | | При перестроение дети соблюдают дистанцию и интервал | |
| **Основная часть (18 мин)** | | | | | | | | |
|  | | **Музыкально ритмическая композиция «Если с другом вышел в путь»** |  | | | | Музыку веселую любят все на свете! Ритмичные движения выполняют дети! | |
| Укрепление мышц спины | | И.п.: о.с., мешок впереди в опущенных руках.  1-мешок поднять вверх, правую ногу отвести назад на носок;  2-в и.п. (3-4 раза каждой ногой) | 6 раз | | | | Следить за правильной осанкой. | |
| Укрепление мышц плечевого  пояса, разгибателей рук и ног. | | И.п.: широкая стойка, локти - в стороны, мешок в руках перед грудью.  1- не меняя положения рук - поворот  влево, голова прямо.  2- поворот  вправо.  (8 раз в каждую сторону.) | 6 раз | | | | Спину держать прямо, смотреть вперед | |
| Укрепление мышц спины, плечевого пояса. | | И.п.: ноги на ширине плеч, руки опущены, мешочек в правой руке.  1-руки через стороны вверх, мешочек переложить в другую руку.  2-Руки через стороны вниз, мешочек переложить в другую руку   за спиной. (6-8 раз). | 8 раз | | | | Движения выполняются на припев песни | |
| Укрепление косых мышц туловища и плечевого пояса. | | 4) И.п. – стойка ноги врозь  1 – поворот налево левая рука вверх;  2 – и.п.  3 – поворот направо правая рука вверх;  4 – и.п. | 6 раз | | | | Следить за устойчивым положением ног. Наклон не менее 30 градусов, руки в локтях, ноги в коленях не сгибать. | |
| Укрепление мышц плечевого  пояса и ног. | | И.п.: ноги на ширине плеч, руки опущены, мешочек за головой, локти в стороны.  1- наклон к правой ноге, 2- наклон к левой ноге, 3- наклон прямо, 4- в и.п. (6-8 раз). | 8 раз | | | | Следить за осанкой. | |
| Укрепление мышц брюшного  пресса, и плечевого пояса. | | 6) И.п. о.с. мешочек в правой руке  1- 4 - круговые движения в правую сторону;  5 – 8 - круговые движения в левую сторону | 5 раз | | | | Спину держать прямо, смотреть вперед | |
| Укрепление ССС и профилактика ода | | 7) И.п. – о.с. –мешочек развернут перед собой  1- согнуть правую ногу в колене, з шагнуть в мешок  2 – и.п.  3 - согнуть левую ногу в колене, коснуться за шагнуть в мешок  4 за шагнуть 2 ногами  5 прыжки на месте в мешке | 2 раза  по 10 | | | | Следить за дыханием. | |
| Восстановление дыхания. | | 8) ходьба на месте  Дыхательное упражнение. | 3 раза | | | | Вдох носом, выдох длиннее вдоха. | |
| Подготовить детей к выполнению ОВД | | Дети перестраиваются в колонну по одному, останавливаются у края площадки, поворачиваются в шеренгу | 30 сек | | | | Намело сугробов с дом, как-же дальше мы пойдем? 1,2,3,4,5 –любим мы зимой гулять! Ну-ка быстренько-вперед! Спорт ребят не подведет! | |
| **ОВД** (основные виды движения) **9 мин** | | | | | | | | |
| Подготовить детей к выполнению ОВД | |  | 4 мин. | | | Рассказать и показать, как выполняется упражнение. | | |
| Укрепление мышц плечевого пояса. Развитие скоростно-силовых качеств, воспитание  Внимания, координационных способностей | | Дети по команде:  1. Проходят по скамейке-руки в стороны  2. Прыгают по кочкам  3. Пролезают в туннель правым, левым боком,  4 перепрыгивают через пеньки | 1,5 мин | | | Задание выполняется по музыкальное сопровождение | | |
| Воспитанию любви к родной природе | | Вопросы о вреде который нанося природе |  | | | Дети внимательно слушают и отвечают | | |
| **Эстафета (3мин)** | | | | | | | | |
| Развитие скоростных качеств, воспитание взаимоуважения, смелости. | | **1.Эстафета «Собери не нужные предметы»**  Детям предлагается собрать карточки с рисунком, на котором изображены вредные предметы. | | 2 раза | | Подводится итог, чья команда собрала правильно | | |
| **Эстафета «Собери листья»**  Детям предлагается собрать листья. По сигналу дети выполняют задание. | | 1 раза | | Выигрывает команда, которая быстро соберет листья | | |
| Восстановление дыхания. | | **Викторина** | |  | |  | | |
| **Заключительная часть (3 мин)** | | | | | | | | |
|  | | **Танцевальная композиция** | | |  |  | | |
| Развитие координационных способностей детей и ориентировку в пространстве. | | **«На большом воздушном шаре»**  Дети берут парашют и встают по кругу. Выполняются движения:  1. ходьба друг за другом в правую-в левую сторону  2. Приседают  3. поднимают парашют вверх-по сигналу 2-3 ребенка пробегают.  4. Опускают и садятся | | | 1 раз | Движения выполняются под ритм музыки.  Дети друг за другом под музыку выходят из зала | | |
| Литература | | | | | | | | |
| 1. ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования (пилотный вариант) / Под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой. — М.: МОЗАИКАСИНТЕЗ, 2014. — 368 с 2. Филиппова С.О. Теория и методика физической культуры дошкольников: Учеб. Пособие для студентов академий, университетов, институтов физической культуры / Под ред. С.О. Филипповой, Г.Н. Пономарева. – Детство-Пресс, М.: ТЦ «Сфера». 2008. -656 с. | | | | | | | | |