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 плечевогопояса, 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 врозь1 – 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 плечевогопояса 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 брюшногопресса, и плечевого пояса. | 6) И.п. о.с. мешочек в правой руке1- 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 собой1- согнуть правую ногу в колене, з шагнуть в мешок 2 – и.п.3 - согнуть левую ногу в колене, коснуться за шагнуть в мешок4 за шагнуть 2 ногами5 прыжки на месте в мешке | 2 раза по 10 | Следить за дыханием. |
| Восстановление дыхания. | 8) ходьба на местеДыхательное 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, воспитаниеВнимания, координационных способностей | Дети по команде: 1. Проходят по скамейке-руки в стороны 2. Прыгают по кочкам3. 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 сторону2. Приседают3. 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.
 |