

Администрация Городского округа Подольск
Комитет по образованию

Городское методическое объединение
инструкторов по физической культуре
южной территориальной зоны

Конспект
организованной образовательной деятельности
ОО «Физическое развитие»
с детьми в подготовительной группе
«Юные космонавты»

Подготовила:
инструктор по физической культуре
высшей квалификационной категории
МДОУ детского сада № 33 «Аленушка»
Вострикова Елена Алексеевна

14 апреля 2021г

Цель: совершенствовать использование строевых упражнений – как целесообразного способа организации и безопасности детей дошкольного возраста во время проведения ООД по физическому развитию.

Программные задачи:

- обогатить и разнообразить двигательный опыт детей, используя строевые упражнения
- создать ситуации, побуждающие детей к изменению способов выполнения движений, соблюдая условия безопасности
- упражнять в умении ходить и бегать друг за другом;
- формировать умение правильно ходить змейкой между предметами.
- закреплять умение использовать обручи во время выполнения движений
- развивать чувство ритма и образно-игровых представлений, быстроту и лёгкость ориентировки в новых ситуациях.
- воспитывать навыки самоорганизации;
- вызвать положительный эмоциональный настрой
- закрепить знание детей о космосе

Оборудование и материалы:

- ТСО - музыкальный центр, конусы 7 шт;
- обручи 20 шт;
- гимнастическая скамейка, 1 шт.;
- гимнастическая стенка;
- мат 1шт.;
- свисток

Предварительная работа:

- проведение инструктажа по безопасному поведению во время строевых упражнений:
- показ презентаций на тему: «12 апреля- День космонавтики»;
- объяснение слов отстыковка, луноход, невесомость
- разучивание п/и «Ждут нас разные планеты»

Педагогические технологии:

- здоровьесберегающая,
- игровая
- информационно-коммуникативная.

Ход ООД

Мотивационно - ориентировочный этап

Дети входят в спортивный зал, построение в шеренгу, равнение.

Инструктор: здравствуйте!

Инструктор: вольно! Дети, посмотрите, что у нас необычного сегодня в зале?

Ответы детей

Инструктор: ребята, а вы знаете, какой знаменательный день отмечают в апреле, связанный с космосом?

Ответы детей

Инструктор: что же произошло в этот день?

(Ответы детей)

Поисковый этап

Инструктор: все мы знаем, как важна физическая подготовка, а для космонавтов она особенно необходима, ведь они должны быть тренированными и выносливыми.

Хотели бы вы быть такими же, как космонавты?

Что для этого нужно делать?

Ответы детей

Инструктор: ну, что ребята вы готовы потрудиться, в космонавтов превратиться?

(Ответы детей)

Практический этап

I. Вводная часть (6-7мин.)

Инструктор. Будущие космонавты, равняйся! Смирно! Направо раз-два! В обход налево по залу шагом марш!

Ходьба с выполнением заданий:

- обычная ходьба;
- на носках руки в стороны;
- на пятках руки прямые назад;
- змейкой вокруг конусов;
- упражнение на восстановление дыхания.

Бег чередуется с дыхательными упражнениями:

- в среднем темпе;
- через центр змейкой вокруг конусов;
- с высоким подниманием колен, руки вперёд;
- с захлестом голени назад, руки за спиной;
- приставным шагом правым и левым боком руки на поясе;
- ходьба в спокойном темпе с дыхательным упражнением.

Строевые упражнения

Направляющий на месте! Группа стой раз-два! Налево раз-два! Равняйся! Смирно!

Перестроение из одной шеренги в две.

На первый второй рассчитайся! В две шеренги стройся 1-2-3!

Первая шеренга 3 шага вперёд. Размыкание влево на вытянутые руки.

Поворот налево 1-2!

II. Основная часть.

ОРУ с обручем.

1. упражнение «взлетаем»

И.п.- основная стойка, обруч внизу вертикально хватом двумя снаружи

1 – обруч вперед

2 – обруч горизонтально вверх, подняться на носки

3- обруч вперед

4 – и.п. (Следить за правильной осанкой, следить за положением обруча горизонтально; 4-5 раз.)

2. упражнение «отстыковка»

И.п. – стойка ноги на ширине плеч, обруч внизу вертикально хватом двумя снаружи

1 - левая назад на носок, обруч горизонтально вверх

2 – и.п.

3 – правая назад на носок, обруч горизонтально вверх

4- и.п.

(Следить за правильной осанкой, следить за положением обруча горизонтально, мысок оттягиваем назад; 4-5 раз.)

3. упражнение «уклонение от метеоритов»

И.п. – основная стойка, обруч горизонтально вверх хватом двумя снаружи

1 - наклон влево, левая влево на носок, обруч вверх

2 - и.п.

3 - наклон вправо, правая вправо на носок, обруч вверх

4 - и.п.

(обращать внимание детей на соблюдение расстояния между друг другом; следить за правильной осанкой, следить за положением обруча горизонтально, мысок оттянуть; 4-5 раз.)

4. упражнение «приземление»

И.п.-ст. пятки вместе, носки врозь, обруч внизу вертикально хватом двумя снаружи.

1-присесть на корточки, обруч вперед

2- и.п.

(Следить за правильной осанкой, руки прямые; 5-6 раз.)

5. упражнение «хождение по луне»

И.п.- основная стойка на обруче серединой стопы, руки на поясе, обруч на полу.

1-2-приставными шагами серединой стопы пройти по обручу вправо.

(Следить за правильной осанкой, руки на поясе; 5-8 раза.)

6. упражнение «невесомость»

И.п.- основная стойка в обруче, руки на поясе, обруч на полу.

1-прыжок из обруча вправо

2-прыжок в обруч влево

(Следить за правильной осанкой, отталкиваться двумя ногами одновременно; 6-8раз.) Ходьба после прыжков.

7. упражнение «здравствуй космос»

И.п.- основная стойка, обруч внизу вертикально хватом двумя снаружи

1-4-руки вверх- вдох

5-8- руки вниз-выдох

(Следить за правильной осанкой, медленный вдох носом и медленный выдох ртом; 4-5 раз.)

Строевые упражнения

Поворот направо 1-2! Первая шеренга кругом 1-2! На свои места шагом марш! 1-2, 1-2. На право 1-2; налево, в обход по залу шагом марш!

Во время движения дети вешают обручи.

Перестроение из одной колонны в две в движении.

Через центр в колонну по два, налево марш! (во время перестроения обращать внимание на дистанцию воспитанников).

Направляющие на месте! Группа стой раз-два! К направляющим сомкнись! Кругом 1-2!

Инструктор: в космосе надо быть готовыми к любым неожиданностям. Все космонавты проходят специальную подготовку, отрабатывают свои действия в необычных ситуациях. Вот и вас сейчас ждет тренировка.

Основные виды движений (совместно с воспитателем)

1. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролёт, не пропуская реек (обращать внимание на хват)

2. Ползание на животе по гимнастической скамейке, одновременно подтягиваясь руками (хват рук с боков).

3. Прыжки с продвижением вперёд из обруча в обруч.

Одна группа детей выполняет лазание по гимнастической стенке (страховка обязательна). Вторая группа выполняет ползание по гимнастической скамейке на животе и прыжки из обруча в обруч.

После того, как дети двух подгрупп закончат упражнения, подаётся команда к смене мест и заданий приступить.

Инструктор: Молодцы, ребята! Вы отлично справились со всеми упражнениями: проявили себя как ловкие, гибкие, смелые космонавты.

Подвижная игра «Ждут нас быстрые ракеты».

На полу разложены обручи – ракеты (меньше, чем количество детей).

Дети идут по кругу и говорят слова.

«Ждут нас быстрые ракеты для полета на планеты.»

На какую захотим на такую полетим.

Но в игре один секрет – опоздавшим места нет».

После этих слов нужно встать в один из свободных обручей. Кому не хватило обруча, выполняет дополнительное задание, 5 приседаний.

III. Заключительная часть

Ходьба в колонне по одному с восстановлением дыхания.

Релаксация под музыку.

Звучит музыка, дети ложатся на пол, закрывают глаза и представляют полет в космосе, в невесомости.

Построение в одну шеренгу (проверка осанки)

Рефлексивно – оценочный этап (1 мин.)

Инструктор: Какие же вы ребята сильные, ловкие и смелые! Вы справились со всеми испытаниями как настоящие космонавты. Какие задания вам показались трудными? (Ответы детей)

Какие испытания вам понравились больше всего? (Ответы детей)

Молодцы ребята вы все очень старались.

Наше занятие закончено, до свидания!