

Государственное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение детский сад 77 Петроградского района города Санкт-
Петербург

Методическая разработка физкультурного
занятия (старшая группа)

на конкурс «Педагог здоровья
Петроградской стороны»

Номинация: «Педагог здоровья- воспитатель
ДОО»

Составитель
Инструктор по ФК
Смурага Анастасия Михайловна

2020г

Содержание

Пояснительная записка.....	3
Конспект занятия.....	5
Список используемой литературы.....	8

Пояснительная записка

Занятие физической культурой, образовательная область «Физическое развитие» составлено в соответствии с Программой «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой, с учетом санитарных норм.

В процессе занятия происходила интеграция следующих образовательных областей: «Познавательное развитие», «Социально-коммуникативное развитие», «речевое развитие»

Представленный конспект – является авторской разработкой, построенный в соответствии с дидактическими и общепедагогическими принципами:

- Принцип непрерывности (занятие было построено на основе предыдущих совместных действий воспитателя и детей).
- Принцип активности (поддерживалась мотивация и интерес).
- Принцип доступности (соответствие возрастным особенностям).
- Принцип психологической комфортности

Актуальность проблемы: Правильное физическое воспитание детей- одна из ведущих задач дошкольного учреждения. Хорошее здоровье, полученное в дошкольном возрасте, является фундаментом общего развития человека. В период дошкольного детства у ребенка закладываются основы здоровья, всесторонней двигательной подготовленности и гармоничного физического развития. Крайне важно правильно организовывать занятие физической культурой именно в детстве, что позволит организму накопить силы и обеспечит в дальнейшем полноценное физическое, но и разностороннее развитие. Иными словами, на занятиях по физической культуре решается целый комплекс оздоровительных, образовательных и воспитательных задач.

Цель- Способствовать развитию потребности к здоровому образу жизни у детей, расширять представления дошкольников о значении физических упражнений для здоровья человека.

Задачи:

Образовательные/ развивающие

способствовать развитию быстроты, скоростно-силовых качеств, гибкости;

содействовать развитию у детей координации движений, силы;

упражнять в прыжках на правой и левой ноге с продвижением вперед, в прокатывании мяча, в равновесии.

Воспитательные:

воспитывать у детей организованность, самостоятельность, активность в процессе игровой, коммуникативной деятельности;

расширять кругозор и развивать у детей интерес к подвижным играм

Оздоровительные:

способствовать укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

закрепить умение детей выполнять упражнения, укрепляющие свод стопы, формирующие навыки правильной осанки.

Технологии:

имитационно-игровые

медико-гигиенические технологии

физкультурно-оздоровительные технологии

Методы:

Наглядные– тактильно-мышечный приём: непосредственная помощь инструктора по физической культуре.

Наглядно-зрительный приём: показ физических упражнений, имитация;

Словесные– объяснение, пояснение, указания, подача команд, беседа, вопросы к детям.

Практические– повторение упражнений, проведение упражнений в игровой форме.

Оборудование: флажки по кол-ву детей (по 2 шт. на каждого ребенка), фишки – 10 шт., мячи, координационная лестница, гимнастическая скамейка, подушки по кол-ву детей, гимнастические маты.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	ОМУ
Вводная/ подготовительная	<p>Построение, беседа о технике безопасности, о задачах на урок</p> <p>Расчет по порядку, перестроение в колонну</p> <p>Ходьба с заданием (на полупальцах, на пятках)</p> <p>Бег с изменением темпа</p> <p>Ходьба с восстановлением дыхания «Воздушные шары». 1 — руки в стороны, вверх, вдох через нос, выполнить хлопок в ладоши («шар лопнул»); 2 — руки в стороны, вниз, произнося «с-с-с» или «ш-ш-ш» («шар!, спустился»).</p>	<p>1 мин</p> <p>30 сек</p> <p>1,5-2 мин</p> <p>1 мин</p> <p>15 сек</p>	<p>Следить за осанкой</p> <p>Следить за дистанцией</p> <p>Выполнять вдох носом, выдох – ртом.</p> <p>Пока дети выполняют ходьбу, инструктор раскладывает флажки</p>
Основная часть	<p>ОРУ с флажками</p> <p>И.п.:о.с. флажки в руках внизу</p> <p>1. – поднять через стороны руки над головой, скрестить.</p> <p>2.-и.п.</p> <p>И.п. – руки вперед перед собой, ноги на ширине плеч;</p> <p>1 – махнуть прямой правой ногой к левой руке,</p> <p>2 – и. п.,</p> <p>3 – то же левой ногой к правой руке,</p> <p>4 –и. п.</p> <p>И.п.-о.с. флажки в руках внизу</p> <p>1.-присесть, руки вытянуть вперед</p> <p>2 – И.п.</p>	<p>5-6 раз</p> <p>5-6 раз</p> <p>5 - 6 раз</p>	<p>Дети в свободном порядке занимают места около флажков.</p> <p>Следить за осанкой, за положением рук. Выполнять в умеренном темпе</p> <p>Следить за осанкой, за положением рук. Выполнять в умеренном темпе. Руки в локтях не сгибать.</p> <p>Следить за тем, чтобы руки и ноги были прямые. При приседании пятка от пола не отрывается</p>

	<p>И. п. – стойка на ноги на ширине плеч, руки вверх; 1 – наклон туловища влево 2 – и. п. 3 - наклон туловища вправо, 4 – и. п.</p> <p>И. п. – стойка на ноги на ширине плеч, руки на поясе; 1 – поворот туловища влево 2 – и. п., 3 - поворот туловища вправо, 4 – и. п.</p> <p>И. п. – основная стойка; Прыжки ноги врозь, руки в стороны.</p> <p>ОВД</p> <p>1. Прыжки с продвижением вперед на правой/левой ноге по координационной лестнице. 2. Прокатывание мяча между предметами 3. Ходьба по гимнастической скамейке с заданиями.</p> <p>Подвижная игра «Не оставайся на полу». Выбирается ловишка, который вместе с детьми бегают по залу.</p>	<p>5 – 6 раз</p> <p>5 – 6 раз</p> <p>10 прыжков</p> <p>2,5 – 3 мин.</p> <p>2,5 – 3 мин.</p> <p>2,5 – 3 мин.</p> <p>3 – 4 раза</p>	<p>Руки прямые, наклон в сторону .</p> <p>При повороте стопа от пола не отрывается.</p> <p>После упражнения дети убирают инвентарь.</p> <p>Объяснение и показ инструктором. Упражнение выполняется поточным способом. Следить, чтобы не наступали на край скамьи. Со скамьи сходим, не спрыгиваем.</p> <p>Перед игрой обговорить правила техники безопасности.</p>
--	--	---	---

	<p>Как только педагог произносит слова: «Лови!», все убегают от ловишки и взбираются на скамьи. Дети до которых дотронулся ловишка, отходят в сторону.</p>		
Заключительная	<p>Выполняют самомассаж стоп.</p> <p>Дыхательные упражнения с «листочками»</p> <p>Психогимнастика «Макароны» Встаньте в круг, по плотнее друг к другу. Опустите руки вниз. Представьте, что вы пучок макарон. Вы в кастрюле с водой, сейчас я включу плиту, и макароны начнут вариться. Они варятся и делаются все мягче и мягче. Они очень медленно опускаются на дно кастрюли. А когда я скажу «кетчуп», можно снова встать.</p> <p>Построение в колонну, уход из зала.</p>	<p>2 – 3 мин.</p> <p>30 сек - 1 мин.</p> <p>1-2 мин</p>	<p>После игры дети рассаживаются по подушкам, снимают обувь. Вдох носом - выдох ртом.</p> <p>Обуваем обувь, подведение итогов занятия.</p>

Список используемой литературы

Пензулаева, Л.И. Физическая культура в детском саду. Старшая группа/ Л.И. Пензулаева – Москва, Мозаика – синтез, 2014. 124 с.

Пензулаева, Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Для занятий с детьми 3 – 7 лет/ Л.И. Пензулаева – Москва, Мозаика – синтез, 2014. 125 с.

Борисова, М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения. Для занятий с детьми 3 – 7 лет/ М.М. Борисова – Москва, Мозаика – синтез, 2014. 38 с.

Сулим, Е.В. Детский фитнес. Для занятий с детьми 5 – 7 лет/ Е.В. Сулим – Москва, ООО «ТЦ Сфера», 2014. 214 с.

Подольская, Е.И. физическое развитие детей 2 – 7 лет. Сюжетно – ролевые занятия/ Е.И. Подольская – Волгоград, Учитель, 2012. 229 с.

Федорова, С.Ю. Планы физкультурных занятий с детьми 5 – 6 лет/ С.Ю. Федорова – Москва, Мозаика – синтез, 2020. 96 с.

Интернет портал: <http://doshkolnik.ru/>

Интернет портал: <https://nsportal.ru/>

Интернет портал <https://ped-kopilka.ru/>