

## Конструкт занятия

### Технологическая карта организации НОД в области «Физическое развитие»

**Область:** Физическое развитие

**Место проведения:** спортивный зал

**Тема:** «Путешествие в Уральские горы»

**Возрастная группа:** старший дошкольный возраст

**Инструктор по физической культуре:** Махаева Оксана Георгиевна

**Время:** 20 мин

**Форма организации:** фронтальная, групповая, поточная

**Методические приемы:**

**Наглядные:** карта со станциями-заданиями.

**Словесные:** объяснение, указание, комментирование действий, поощрение, вопросы, беседа.

**Практические:** упражнения и игры, повторение

**Мультимедийные:** карта- путеводитель.

**Музыкальные:** запись « Марша туристов», гимна «Альпинистов», звук ветра и т.д.

**Физкультурное оборудование:** тамбурин, шишки, искусственный костер, резиновые жгуты, гимнастическая стенка, приставная доска, веревка, 6 обручей, гимнастическая скамья.

**Цель:** создание условий для развития у детей ценностного отношения к собственному здоровью, положительного эмоционального состояния; способствование развитию двигательной активности дошкольников.

ЗАДАЧИ образовательной программы	Задачи с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников группы
Оздоровительные	- сохранять и укреплять физическое здоровье детей; - формировать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности;
Образовательные	- формировать основные умения и навыки; - закреплять различные виды ходьбы (обычная, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы);
Воспитательные	- воспитывать устойчивый интерес к занятиям физической культуры, потребность в движении; - воспитывать морально-волевые качества; - развивать умственные, нравственные качества, любовь к родному краю в связи с 300-летием г. Екатеринбург; - способствовать проявлению положительных эмоций, чувства любви к живой природе;

<b>Развивающие</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- воспитывать доброжелательные взаимоотношения между сверстниками в процессе совместного решения познавательной задачи, формировать умение договариваться, помогать друг другу.</li> <li>- развивать физические качества – силу, ловкость, гибкость, координацию движений;</li> <li>- развивать слуховое внимание;</li> <li>- совершенствовать навыки ориентировки в пространстве.</li> </ul>
--------------------	--

### Ход проведения

<b>Этапы</b> (последовательность) <b>деятельности</b>	<b>Содержание деятельности</b>	<b>Действия, деятельность педагога</b>	<b>Действия, деятельность детей, выполнение которых приведет к достижению запланированных результатов</b>	<b>Дозировка</b>	<b>Планируемый результат</b>
<p>1 этап организационный</p> <p>До 5 мин</p>	<p>Здравствуйте, ребята! Вы знаете, в какой местности вы живете? Вы любите путешествовать?</p> <p>На каких горах находится наш город?</p> <p>Хотели бы вы отправиться в увлекательное путешествие по Уральским горам?</p> <p>В путешествии каждый из вас сможет показать, какой он быстрый, смелый, ловкий и выносливый.</p> <p>Впереди нас ждут сложные испытания, как вы думаете, все справятся с ними? Молодцы!</p> <p>В начале путешествия проверим у всех правильную осанку (пятки вместе, носки врозь, на носу висит «вишня» до конца путешествия»)</p>	<p>Предлагает поздороваться с картой путешествия. Создает хороший эмоциональный настрой.</p> <p>Заинтересовывает детей.</p>	<p>Дети заходят в зал, сроятся в шеренгу, здороваются, слушают инструктора. Отвечают на поставленные вопросы.</p>	<p>Умеренный темп</p>	<p>Дети мотивированы на взаимодействие с инструктором, проявляют интерес к занятию</p>

<p>2 этап</p> <p>НОД</p> <p>До 13 мин</p>	<p>Перед путешествием нам необходимо размяться. Внимание, направо. Налево в обход по залу шагом марш!</p> <p>Итак, мы подходим к <b>лесной опушке</b>. Ребята, какие виды деревьев растут на Урале?(сосны, ели, пихты, кедры, березы, дубы и .д.) Давайте дотянемся до самых высоких веток сосен (<i>приготовились к ходьбе на носках, ладони смотрят друг на друга, руки прижаты к ушам, поднялись на носки</i>). А теперь давайте пройдем <b>на пятках</b> вокруг елочек (<i>руки за спиной, голову не опускаем</i>). Ребята, подул небольшой <b>ветерок</b>, потихоньку побежали. Ветер усиливается, побежали быстрее. Ветер совсем утих, и мы переходим на шаг.</p> <p>Внимание, <b>впереди узкая тропинка!</b> Как можно по ней пройти? <i>мы пройдем боком приставным шагом, руки на поясе.</i></p> <p>Мы попали в <b>лесную чащу</b>, ветви не дают нам пройти (сели в присед, руки на коленях, идем с пятки на носок)</p> <p>Впереди я вижу <b>широкую светлую дорогу</b>. Можно пробежать с высоким подниманием колен, руки на поясе.</p> <p>Ребята, мы прибежали с вами в <b>ельник</b>. Давайте соберем с вами шишки (<i>прыжки в разбега вверх, достань до бубна</i>) Сколько много шишек мы набрали, продолжаем путешествие!</p> <p>Мы с вами вышли к самому <b>подножию Уральских гор</b>. Перед подъемом на вершину</p>	<p>Отдает команды, контролирует правильность выполнения упражнений, эмоционально стимулирует детей</p>	<p>Отвечают на вопросы.</p> <p>Внимательно слушают команды, стараются правильно выполнять упражнения.</p>	<p>Количество повторов каждого ОРУ 6-8 раз</p>	<p>Тренировка и укрепление различных групп мышц,</p> <p>Развитие слухового внимания,</p> <p>Развитие силы рук, гибкости, координации движений</p> <p><b>Знать</b> виды различной ходьбы и бега;</p> <p><b>Иметь</b> навыки проползания по гимнастической скамье разными способами;</p> <p><b>Уметь</b> прыгать в высоту и доставать подвешенный предмет.</p>
---	--	--	---	--	--

	<p>нужно подготовить наши мышцы к серьезной работе, обогатить их кислородом (<i>занятие вокруг костра с резиновыми жгутами</i>)</p> <p>Смотри приложение 1.</p> <p>А сейчас мы превращаемся в настоящих <b>альпинистов</b>: мы поднимемся по склону горы (<i>наклонная доска</i>), перелезем через вершину (<i>переход с одного пролета стенки на другой</i>) и спустимся по другому склону по канатной дороге (<i>веревочная лестница</i>). Молодцы, все справились!</p> <p>А теперь мы переправимся через <b>болото по кочкам</b> (прыжки из обруча в обруч)</p> <p>Впереди я вижу небольшой <b>подвесной мостик</b>, он может быть очень опасен. (<i>проползания по скамье девочки хватом сверху, мальчики – отталкивание от живота</i>)</p> <p>Наше путешествие подходит к концу. Мы опять на лесной поляне. Предлагаю <b>поиграть с шишками</b>, которые мы набрали в лесу. (<i>шишки разложены по кругу, дети бегают за кругом, по сигналу берут шишку. Кому не хватило – уходит на скамью</i>)</p> <p>А теперь сделаем <b>массаж шишкой</b>:</p> <p><i>Шишкой я круги катаю. Взад – вперед ее катаю. Ей поглажу я ладошку, будто я сметаю крошку. И сожму ее немножко, как сжимает лапу кошка.</i></p>				
--	---	--	--	--	--

	<i>Каждым пальчиком нажму и другой рукой начну. А теперь последний трюк – шишка скачет между рук!</i>				
3 этап Подведение итога деятельности До 2 мин	Наше путешествие подошло к концу. Всем ли сегодня удалось справиться с заданиями? Все правильно выполняли упражнения? Какое упражнение было самым трудным? Что было самым сложным в путешествии? Что было самым интересным в путешествии? Мне тоже очень приятно было вместе с вами путешествовать и укреплять здоровье. На память о сегодняшнем дне я хочу вам подарить шишки.	Проверка осанки, равнения. Поведение итогов. Привлекает детей к подведению итогов, самоанализу.	Дети делятся впечатлениями, высказывают свое мнение.		Снятие мышечного напряжения Снятие эмоционального напряжения

**Комплекс упражнений для детей 5-7 лет.**

**Упр.1** И.п.- ноги на ширине плеч, руки внизу, жгут, сложенный вчетверо, держать за концы ладонями внутрь.

1- 2 поднять руки вверх, растягивая жгут в стороны; 3-4 и.п.

Спина прямая, живот подтянут, руки в локтях не сгибать. Очень важно, чтобы при выполнении упражнения ребенок чувствовал натяжение жгута, ощущая мышцами.

**Упр.2** И.п.- ноги врозь, руки вверх, хватом за концы жгута.

1-2 завести руки за голову, растягивая жгут в стороны; 3-4 и.п.

Ребенок должен почувствовать, как сводятся лопатки. Смотреть прямо, живот подтянут, ягодичные напряжены. Упражнение увеличивает подвижность плечевого сустава, укрепляет широчайшие и трапециевидные мышцы спины и мышцы отводящие лопатки, хорошо включаются в работу дыхательные мышцы.

**Упр.3** И.п. – о.с, руки вперед, хватом за концы сложенного жгута.

1-2 присесть, развести руки в стороны, натягивая жгут; 3-4 и.п.

Подбородок поднят, смотреть вперед, живот подтянут, ягодичные напряжены.

**Упр.4** И.п.- ноги на ширине плеч, стопами на жгуте, руки вниз хватом за концы жгута. 1-2 растягивая жгут, поднять руки через стороны вверх, посмотреть на жгут.

Следить за осанкой, руки не сгибать, живот подтянут, ягодичные сжаты.

Несмотря на простоту движения, упражнение оказывает очень мощное воздействие на весь организм ребенка.

**Упр.5** И.п.- лежа на спине, жгут зацеплен за носок правой ноги.

Сгибая руки в локтях, поднять прямую правую ногу, натягивая жгут – медленно опустить ее на пол. То же другой ногой.

Работа направлена на укрепление мышц брюшного пресса, растяжение и укрепление задней поверхности бедра.

**Упр.6** И.п.- то же, жгут зацеплен за носки обеих ног. Работа та же, что в упр.5, но она проводится одновременно двумя ногами.

Применяя жгут в этом упражнении, мы даём работу чисто мышцам брюшного пресса и передней поверхности бедра. В то же время, идет вытяжение поясничного отдела, исключаящее его «вмешательство» в работу.

**Упр.7** И.п. – лежа на животе, жгут зацеплен за носок правой ноги, под живот подложен валик. При плоском поясничном отделе валик не подкладывается. Сгибая руки в локтях, поднимать вверх правую ногу. То же другой ногой.

Данное упражнение направлено на растяжение мышц передней поверхности бедра, пояснично-поясничной мышцы, на их укрепление, а также на укрепление ягодичных мышц и мышц задней поверхности бедра.

**Упр.8** То же, одновременно двумя ногами.

**Упр.9** И.п.- сидя на полу, ноги прямые, жгут зацеплен за стопы, держась руками за концы.

Сгибая руки, натянуть жгут – наклон вперед. Выпрямляя руки – и.п.

При выполнении упражнения происходит растяжение мышц поясничного отдела, задней поверхности бедра, включаются в работу мышцы спины.

**Упр.10** И.п. – сидя на полу, ноги прямые, жгут сложенный вчетверо зацепить за стопы, упор руками сзади. Отведение одной ноги в сторону несколько раз, то же другой ногой. Задание можно повторить, разводя обе ноги в стороны и приподнимая их от пола.

Фотоприложение к занятию





























