

Свердловская область
Белоярский муниципальный округ
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение детский сад №17 «Березка»
п. Совхозный
624046, Свердловская обл., Белоярский р-н, п. Совхозный, ул. Первомайская 4 «в»,
ИНН 6639006938/КПП 668301001
тел./факс 8(34377) 4-51-67, e – mail: super.mdou17@yandex.ru

Конспект НОД по физической культуре

«Путешествие в страну здоровья»

Инструктор по физической культуре:

Емельдяжева. И.Э.

п. Совхозный. 2020 год.

Конспект НОД по физической культуре «Путешествие в страну здоровья»

Конспект НОД в старшей группе по физической культуре на тему: «*Путешествие в страну здоровья*»

Подготовила инструктор Ф.К. Емельдяжева И. Э.

Цель: Продолжать формировать привычку заботиться о своем **здоровье**.

Задачи.

Образовательные:

- прививать детям любовь к занятиям физической культурой. Вызвать у детей желание больше узнать о строении своего организма.
- формировать знания о гигиенических правилах до и после физкультурных занятий, работе организма под воздействием нагрузок, умение определять свое состояние и переключаться с активной двигательной деятельности на более спокойную.
- способствовать формированию правильной осанки, профилактике плоскостопия, укреплять мышечную систему. Развивать мышление, мелкую и общую моторику.
- закреплять умение выполнять самостоятельно упражнения на дыхание, расслабление, приемы самомассажа.

Развивающие:

- развивать познавательный интерес к самостоятельной исследовательской деятельности, тактильное восприятие.
- учить детей логически мыслить, опытным путем подтверждать полученные знания (в ходе простых экспериментов, делать выводы из личного опыта).
- учить вести диалог с педагогом и с товарищами: слушать и понимать задаваемый вопрос, понятно отвечать на него, говорить в нормальном темпе, не перебивая говорящего.

Воспитательные:

- воспитывать желание вести здоровый образ жизни, заботиться о своем здоровье, умение самостоятельно использовать полученные знания

- продолжать воспитывать положительные взаимоотношения между детьми, инициативу, самостоятельность, взаимопонимание.

Тип занятия: комбинированное, интегрированное, нетрадиционное.

Интеграция образовательных областей: «Физическое развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие», «Социально-коммуникативное развитие».

Виды детской деятельности: оздоровительная, исследовательская, познавательная, игровая, коммуникативная.

Оборудование: малые мячи гладкие и игольчатые, картинка с изображением стопы с «активными» точками, музыкальный центр.

Ход занятия.

Этапы занятия. Деятельность педагога. Деятельность детей. Время.

1. Организационный момент.

Цель: создание эмоционального настроя на совместную деятельность.

2. Введение в тему.

Цель: мотивация детей на включение в общую работу.

Выявление знания о гигиенических правилах до и после физк-ных занятий.

Закрепление знаний о необходимости разминки перед большой нагрузкой. Коммуникативная игра «Солнышко».

- Покажите свои ладошки, сделайте лучистое солнышко, скажите в ладошки хорошие слова, а теперь возьмитесь за руки и раздайте их своим друзьям и нашим гостям.

- Ребята, а вы знаете, что надо делать, чтобы быть здоровыми?

- А почему для занятий в зале вы надеваете спортивную форму? А для чего нужно проветривать зал перед занятием?

- Молодцы ребята!

Сегодня я вас приглашаю в путешествие в страну Здоровья. По дороге вы должны показать свою силу, ловкость, выносливость. И мы сразу начнем выполнять сложные упражнения?

Дети повторяют движения за словами педагога.

Ответы детей.

Ответы детей о необходимости разминки перед большой нагрузкой.

2 мин.

2-3мин

3. Основная часть.

Цель:

1. Способствовать формированию правильной осанки, профилактике плоскостопия, укреплять мышечную систему. Развивать мышление, мелкую и общую моторику.

2. Формировать знания о работе организма под воздействием нагрузок, умение определять свое состояние и переключаться с активной двигательной деятельности на более спокойную.

3. Развивать познавательный интерес к самостоятельной исследовательской деятельности, тактильное восприятие.

4. Учить детей логически мыслить, опытным путем подтверждать полученные знания (в ходе простых экспериментов, делать выводы из личного опыта.

Учить вести диалог с педагогом и с товарищами: слушать и понимать задаваемый вопрос, понятно отвечать на него, говорить в нормальном темпе, не перебивая говорящего.

5. Воспитывать желание вести здоровый образ жизни, заботиться о своем здоровье, умение самостоятельно использовать полученные знания.

Вот мы с вами и начинаем нашу тренировку.

Чтоб здоровым быть, нам нужно научиться ровненько ходить. Повернулись друг за другом и в путь!

Упражнение «Веселый зоопарк». Педагог следит за осанкой детей, правильностью выполнения упражнений.
Читает стихи.

1. Мы идем дорожками, мы идем тропинками. Будем все сегодня зверями необычными.
2. Мишка, мишка косолапый, мишка по лесу идет. Мишка хочет сладких ягод, да никак их не найдет.
3. Мишка шел, шел, шел, на лужайку он пришел. Он попрыгал на лужайке быстро, ловко, словно заяка.
4. Три медведя шли домой. Папа был совсем большой, мама чуть поменьше ростом, а сынок малютка просто.
5. Я люблю ходить гуськом по тропиночке с дружкой. Но, а больше люблю прыгать лягушонком – молодцом.
6. Побежали наши детки все быстрее и быстрее, не догонит косолапый. Ну, давайте, веселей!
7. Мы бежали и бежали и немножечко устали. В круг скорее все встаем и немного отдохнем.

Проблемная ситуация.

Цель: побуждать детей разрешать проблемную ситуацию (*что нужно сделать, чтобы успокоиться*).

- Ребята, приложите руку к груди, послушайте, как сильно бьется ваше сердце. Оно стучит сильными толчками, перегоняя кровь по всему организму. А почему оно так сильно бьется?

- Да, потому, что мы дали нашему организму большую физическую нагрузку. Как же нам теперь успокоить наше сердце?

- А как же мы его полечим ведь мы не доктора.

- Давайте и мы успокоим наше сердце.

- Разберемся с вами дети для чего игра на свете? Чтоб здоровым, ловким стать, никогда не унывать.

- Хорошо мы поиграли, а что еще мы умеем делать с мячами?

- Правильно. Покажите, как вы умеете это делать.

Инструктор использует наглядный материал.

- А сейчас, ребята, вам я один вопрос задам. Кто стучится в двери к нам, чтоб вручить посылку вам?

Почтальон заносит посылку, читает адрес, выясняет, что он действительно принес посылку по адресу и вручает ее детям.

Открыв посылку, инструктор показывает, что в ней лежат игольчатые мячи.

Инструктор предлагает сделать массаж игольчатыми мячами.

Задаёт вопросы:

- Какую разницу почувствовали?

- Какой мяч больше понравился?

- Какой мяч будет полезнее для массажа?

Инструктор следит, чтобы беседа проходила плодотворно, чтобы дети учились общаться между собой, учит отстаивать свою точку зрения.

Инструктор предлагает самим придумать приемы массажа.

- Эти мячи теперь будут всегда у нас и будут помогать нам, укреплять наше здоровье.

- Вот и закончилось наше веселое путешествие в *«Страну Здоровья»*.

Понравилось вам?

Построение в колонну по одному. Звучит фонограмма «Вместе весело шагать». Дети выполняют движения по сигналу инструктора по физкультуре. Повторяют с ним вместе стихи.

Ходьба в колонне по одному с правильной маршировкой.

Ходьба на внешнем своде стопы.

Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.

Ходьба с высоким подниманием рук, ходьба в полуприседе, ползание с опорой на ладони и ступни.

Ходьба в глубоком приседе с переходом на прыжки из глубокого приседа.

Бег с захлестом голени высоко назад.

Спокойный бег, с переходом на ходьбу. Построение в круг.

Кладут руку на область сердца.

- Потому что мы бегали и прыгали.

- Надо его полечить.

- Надо отдохнуть, медленно походить, глубоко подышать.

Выполняются упражнения дыхательной гимнастики и упражнения на расслабление под спокойную музыку.

Дети делятся на три команды. Проводится игра «*Чья команда быстрее соберет мячи*» (по цвету).

- Делать массаж рук и ног.

Дети выполняют массаж с помощью мячиков.

- Почтальон.

Дети отвечают на вопросы почтальона:

- как называется их садик;

- по какому адресу он находится;

- в какую группу они ходят.

Дети берут их, рассматривают, сравнивают с мячами, которые уже у них есть.

Делают массаж.

Отвечают на вопросы, сравнивают мячи, делают выводы, рассуждают, почему все же игольчатые мячи полезнее.

Дети импровизируют с мячами, затем складывают их в заранее приготовленную красивую емкость.

5. Итог. Способствовать формированию правильной осанки, профилактике плоскостопия. Развивать умение переключаться с одного вида деятельности на другой.

- А теперь, ребята, пришло время прощаться. Но мы еще что-то забыли сделать, то, что всегда делаем в конце занятия?

- Правильно, сейчас мы это и сделаем.

Напоминает о пользе ходьбы по «тропинке здоровья», следит за правильностью выполнения ходьбы.

Звучит спокойная музыка, инструктор читает стихи:

- Возвращаемся домой, хорошо шагать с тобой. Раз и два и раз и два в группу нам идти пора. Руки вымоем сейчас, суп уже заждался нас.

- Мы не прошли по «тропинке здоровья».

Дети проходят по «тропинке здоровья».

2-3мин

Самоанализ физкультурного занятия

«Путешествие в страну здоровья»

В старшей группе проведено физкультурное занятие с элементами оздоровительных и исследовательских технологий, которое является одним из учебно-тренирующих занятий по физическому воспитанию. Тема выбрана для фронтальной организованной деятельности с детьми данного возраста и соответствует годовому плану.

Цель. Продолжать формировать привычку заботиться о своем здоровье.

Задачи.

Образовательные:

Прививать детям любовь к занятиям физической культурой. Вызвать у детей желание больше узнать о строении своего организма.

Формировать знания о гигиенических правилах до и после физкультурных занятий, работе организма под воздействием нагрузок, умение определять свое состояние и переключаться с активной двигательной деятельности на более спокойную.

Способствовать формированию правильной осанки, профилактике плоскостопия, укреплять мышечную систему. Развивать мышление, мелкую и общую моторику.

Закреплять умение выполнять самостоятельно упражнения на дыхание, расслабление, приемы самомассажа.

Развивающие.

Развивать познавательный интерес к самостоятельной исследовательской деятельности, тактильное восприятие.

Учить детей логически мыслить, опытным путем подтверждать полученные знания (в ходе простых экспериментов, делать выводы из личного опыта.

Учить вести диалог с педагогом и с товарищами: слушать и понимать задаваемый вопрос, понятно отвечать на него, говорить в нормальном темпе, не перебивая говорящего.

Воспитательные.

Воспитывать желание вести здоровый образ жизни, заботится о своем здоровье, умение самостоятельно использовать полученные знания

Продолжать воспитывать положительные взаимоотношения между детьми, инициативу, самостоятельность, взаимопонимание.

Тип занятия: комбинированное, интегрированное, нетрадиционное.

Интеграция образовательных областей: «Физическое развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие», «Социально-коммуникативное развитие».

Виды детской деятельности: оздоровительная, исследовательская, познавательная, игровая, коммуникативная.

Материалы: Малые мячи гладкие и игольчатые, картинка с изображением стопы с «**активными**» точками, презентация о видах оздоровительного массажа, музыка.

В структуру занятия входят вводная, основная и заключительная части. При планировании занятия были учтены возрастные и психологические особенности детей. Время занятия распределено рационально, соответствует санитарно-гигиеническим требованиям, есть наличие музыкального сопровождения и необходимого физкультурного оборудования и его исправность, соблюдается техника безопасности, общая и моторная плотность учитывается. Занятие осуществлялось в соответствии с конспектом. Для реализации каждой задачи были подобраны приемы, в интересной и занимательной форме.

На каждый момент занятия были наглядные пособия, которые стимулировали и активизировали детей к мыслительной деятельности. Их размещение и использование было рациональным, продуманным в учебном пространстве и в занятии. На занятии использовалась музыка, которая усиливала эмоциональное восприятие.

Организационный прием в виде коммуникативной игры «**Ладшки**» был направлен на развитие коммуникативных качеств, установлению дружеских взаимоотношений как внутри детского коллектива, так между гостями и детьми.

Занятие динамичное, оно включает приемы, которые предусматривают быструю смену деятельности. Веселая разминка с элементами логоритмики сменилась решением проблемной ситуации, в решении которой активное участие приняли все дети. Спокойная деятельность сменилась веселой игрой. После игры к ребятам пришел почтальон со следующим заданием. Ребята занялись исследовательской деятельностью, в ходе которой учились логически мыслить, опытным путем подтверждать полученные знания (в ходе простых экспериментов, делать выводы из личного опыта. В заключении занятия дети прошли по «**тропинке здоровья**».

Быстрая сменяемость видов двигательной деятельности в течение занятия позволили избежать утомляемости детей.

В каждом моменте занятия старалась направлять детей на поиск решений проблемы, помогала приобрести новый опыт, активизировать самостоятельность и поддерживать положительный эмоциональный настрой.

Создание поисковых, проблемных ситуаций активизировало мыслительную и речевую деятельность детей,

По психолого-педагогическим условиям: внешний вид у детей и руководителя физкультуры соответствует, выбран демократический стиль общения, использованы приемы мотивации и стимулирования детей, использован двигательный материал с реальным двигательным и социальным опытом детей, а также познавательной сферой их развития.

Дети были заинтересованы занятием. Сопровождая детей весь период организованной деятельности, обращала внимание на технику выполнения, успевала оказать помощь тем, кто затруднялся.

