

МДОУ «Березка» №19 ЯМР

**Организованная образовательная деятельность по
физическому развитию в старшей группе «Путешествие
в Спортландию»**

Подготовила и провела:
инструктор по физической культуре
Хамхоева Л.М.

пос. Козьмодемьянск 21.03.2019г

Цель:

- Формирование стойкого интереса к занятиям физическими упражнениями, с целью формирования основ здорового образа жизни. Гармоничное физическое развитие.

Задачи:**Оздоровительные:**

- Способствовать общему оздоровлению организма ребенка.

- Содействовать развитию дыхательной мускулатуры;

Образовательные:

Продолжать упражнять детей в различных видах ходьбы с заданиями;

- Способствовать закреплению навыков выполнения ОРУ на гимнастической скамейке

- Закреплять умение детей работать различными способами (фронтальным, поточным, групповым);

- Создавать условия для развития эмоциональной сферы ребенка.

Воспитательные задачи:

- Воспитывать внимание, ловкость, координацию движений и интерес на протяжении всего занятия;

- Формировать потребность в ежедневных физических упражнениях, в здоровом образе жизни.

Ход образовательной деятельности.

Добрый день! Сегодня мы с вами совершим небольшое, но очень увлекательное путешествие в страну «Спортландию». Все ее жители – это сильные, крепкие, здоровые дети. Каждый день они бегают, прыгают и играют в спортивные и подвижные игры, плавают и загорают. Хотите познакомиться с жителями этой удивительной страны? Тогда в путь!

Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения.

Ходьба и бег между предметами (скамейками). Перестроение в три колонны справа от гимнастической скамейки.

II часть.**Станция «Разминочная».**

Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке.

1. И. п. – сидя верхом на скамейке, руки на пояс. 1 – руки в стороны; 2 — руки за голову;

3 — руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение.

2. И. п. – сидя верхом на скамейке, руки на пояс. 1 – руки в стороны; 2 — наклон вправо, коснуться пола; 3 – выпрямиться; 4 —исходное положение.
3. И. п. – сидя верхом на скамейке, руки за голову; 1—поворот вправо (влево); 2 – вернуться в исходное положение.
4. И. п. – лежа перпендикулярно к скамейке, хват руками за край скамейки. 1–2 — поднять прямые ноги вперед-вверх; 3–4 —исходное положение.
5. И. п. – стоя сбоку от скамейки, руки на пояс. 1–2 —присесть, руки вперед; 3–4 — исходное положение.
6. И. п. – стоя боком к скамейке, руки вдоль туловища. На счет 1-2-ноги на скамейку, руки в сторон; 3-4 исходное положение.
7. И. п. – стоя боком к скамейке, руки на пояс. На счет 1—8 прыжки на двух ногах вдоль скамейки; поворот кругом, повторить прыжки.

В стране «Спортландии» дети после зарядки принимают душ или окунаются в море.

Игра на эмоциональную разгрузку «Кричалки, шепталки, молчалки»

(На жёлтую ленточку дети кричат «А», на голубую —мычат, на красную – молчат)

Станция «Двигательная».

Основные виды движений.

1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны.
 2. Прыжки через бруски (расстояние между брусками 50 см), 2—3 раза.
 3. Броски мяча двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах, 10–15 раз.
- После показа и объяснения дети двумя колоннами выполняют упражнения в равновесии в среднем темпе, воспитатель осуществляет страховку. Далее выполняются прыжки через бруски без паузы поточным способом. Основное внимание уделяется энергичному отталкиванию от пола и приземлению на полусогнутые ноги. Дети перестраиваются в две шеренги, в руках у одной группы детей мячи. По команде воспитателя дети перебрасывают мячи друг другу (двумя руками снизу, из-за головы).

Станция «Подвижная».

Подвижная игра «Ловишки с ленточками». Играющие становятся в круг. Каждый прикрепляет за пояс шорт ленточку. В центре круга находится водящий-ловишка. По сигналу «Беги!» все дети разбегаются, а ловишка

старается вытянуть у играющих ленточку. Лишившийся ленточки игрок, отходит в сторону. По сигналу «Раз, два, три – в круг скорей беги!» дети снова становятся в круг. Ловишка показывает собранные им ленточки и возвращает их играющим. Игра возобновляется с новым водящим.

III. Заключительная часть

Упражнения на восстановление дыхания:

«Грибок»

И.п.: сидя по-турецки, голова опущена, руки обхватывают голову (грибок маленький).

Выполнение: медленно выпрямиться, разводя руки в стороны, отводя голову назад – вдох (через нос) (грибок вырос), исходное положение – выдох (через рот).

«Пылесос»

И.п.: сидя по-турецки, руки на ребрах с боков.

Выполнение: после выдоха сделать медленный вдох (через нос), расширяя грудную клетку, задержать дыхание затем выдох через рот (губы трубочкой), во время которого рёбра сжимаются, и грудная клетка сужается. Повторить 5-6 раз.

«Здравствуй, солнышко»

И.п.: ноги на ширине плеч, руки за спиной опущены вниз.

Выполнение: медленно поднять руки вверх, скользя по туловищу; руки шире плеч,

голову поднять вверх — вдох. Медленно вернуться в и.п. — выдох.

Ходьба в колонне по одному.

Самоанализ занятия по физическому развитию.

Организованная образовательная деятельность по физическому развитию в старшей группе «Путешествие в Спортландию»

Цель:

- Формирование стойкого интереса к занятиям физическими упражнениями, с целью формирования основ здорового образа жизни. Гармоничное физическое развитие.

Задачи:

Оздоровительные:

-Способствовать общему оздоровлению организма ребенка.

-Содействовать развитию дыхательной мускулатуры;

Образовательные:

Продолжать упражнять детей в различных видах ходьбы с заданиями;

-Способствовать закреплению навыков выполнения ОРУ на гимнастической скамейке

-Закреплять умение детей работать различными способами (фронтальным, поточным, групповым);

-Создавать условия для развития эмоциональной сферы ребенка.

Воспитательные задачи:

-Воспитывать внимание, ловкость, координацию движений и интерес на протяжении всего занятия;

-Формировать потребность в ежедневных физических упражнениях, в здоровом образе жизни.

Предварительная работа занятие проводилось в старшей группе, присутствовало 14детей. Продолжительность занятия – 25 мин.

Конспект занятия соответствовал моему рабочему плану и программным требованиям данного возраста. Дети к началу занятия были в спортивной форме. Спортивный зал был проветрен и подготовлен. Цели и задачи занятия взаимосвязаны с ранее изученным материалом, поэтому особых усилий и напряжений дети не испытывали.

Организационный этап включал в себя: построение детей в шеренгу, разминку (различные виды ходьбы и бега), длительностью 8 минут.

Упражнения выполнены в движении поточным методом, в процессе которых у детей были задействованы все группы мышц.

При переходе к основной части занятия мы использовали общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке.

Во избежание переутомления и перегрузки детей на занятии была использована игра на эмоциональную разгрузку «Кричалки, шепталки, молчалки»

(На жёлтую ленточку дети кричат «А», на голубую –мычат, на красную – молчат), которая способствовала восстановлению дыхания и одновременно решала немаловажную оздоровительную задачу.

Далее в занятии проведена игра «Ловишки с ленточками», которая уже была знакома детям.

В заключительной части занятия проведены упражнения на восстановление дыхания, ходьба в колонне по одному.

Все этапы занятия были соблюдены в соответствии с методическими требованиями и взаимосвязаны друг с другом (вводная часть, основная, заключительная).

В целом занятие удалось, все задачи были решены. Большинство детей хорошо выполняли все упражнения, с детьми у которых были некоторые затруднения, будет продолжена работа на последующих занятиях и индивидуально.

В целом результат работы положительный.