

## **Конспект непосредственно-образовательной деятельности по образовательной области физическое развитие «Сила- как её приумножить» подготовительная группа**

Задачи: •Закрепить последовательность выполнения О. Р. У.

- Формировать осознанное отношение к своему здоровью
- Обогащать двигательный опыт детей содержанием широкого спектра упражнений
- Предоставить выбор способа выполнения упражнений, создать условия для двигательного творчества
- Содействовать приобретению навыков взаимоотношений в двигательной деятельности
- Создать эмоциональный отклик, желание заниматься физкультурой

Оборудование: 2 скамьи, 8 обручей.

Интеграция образовательных областей: Познание, социализация, безопасность.

Технология: Стрельниковой А.Н.

### 1. Вводная часть

Дети приходят на физкультурное занятие к спортивному залу. У входа в зал стоит декорация домик перекрывающая вход. Дети пытаются пройти, не получается.

-Ребята, как же мы теперь пройдем в спортивный зал?

-Я не могу отодвинуть домик, у меня не хватает сил

(ребята пытаются помочь -не получается )

Воспитатель: -Как нам быть? Время занятия уже началось, а мы всё еще не в зале

(кто-то из детей предлагает обойти домик)

С помощью воспитателя все дети попадают в зал. Строятся по росту.

Воспитатель. Ребята, после вашего занятия в зал придут малыши, а они ведь маленькие и не догадаются обойти домик. А мы с вами не смогли его сдвинуть....

Воспитатель: -Почему у нас не получилось (не хватило сил)

Воспитатель: -А что вообще люди делают чтоб стать сильнее? Дети высказывают своё мнение (зарядку, пьют молоко, ходят в тренажерный зал, хорошо кушают, принимают витамины и т. д.)

Воспитатель: -А мы сейчас, здесь что-то можем сделать для того чтоб стать сильнее?(потренироваться)

Воспитатель:- Ну что, к тренировке готовы( ребята отвечают что мы еще не сделали разминку)

Воспитатель: Вот молодцы что напомнили, а то я так из-за этого домика расстроилась, что даже про разминку забыла!

- Для чего нам так важна разминка? (чтоб подготовить свой организм к более сложным упражнениям)

## 2. Основная часть.

(Дети предлагают упражнения для разминки) Слайды со схемами выполнения упражнений.

Ходьба :

-на носках, руки к плечам

-на пятках, руки вытянуты вперед

-с высоким подниманием колен, руки за спиной

Бег : После бега необходимо восстановить дыхание, как это можно сделать?

+...

Восстановление дыхания по технологии Стрельниковой . Для детей упражнение выполняется в сопровождении стиха:

Руки в кулачки сжимаем –

Теперь руки вниз толкаем –

Кулачки тут разжимаем –

Воздух носиком вдышаем.

Перестроение в 3 колонны

Воспитатель:- Ребята мы с вами знаем, чтоб набраться сил нужно ещё что делать? (зарядку).

-Мы с вами на прошлом занятии разучили комплекс, давайте выполним по схемам.

ОРУ без предметов

1. И. п: ноги на ширине ступни, параллельно, руки на поясе, 1- руки в стороны; 2- руки вверх, подняться на носки; 3- руки в стороны; 4- вернуться в исходное положение (7-8 раз).

2. И. п: ноги на ширине плеч, руки за головой. 1-поворот туловища вправо, руки в стороны; 2-вернуться в исходное положение. То же влево (8 раз).

3. И. п: ноги на ширине плеч, руки внизу. 1-руки в стороны; 2- наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног; 3- выпрямиться, руки в стороны; 4- вернуться в исходное положение (6-8 раз).

4. И. п: основная стойка, 1, руки на поясе. 1-2- присесть, руки вынести вперед; 3-4-вернуться в исходное положение (6-8 раз).

5. И. п: основная стойка, руки на поясе. 1 - прыжком ноги врозь, руки в стороны; 2 - вернуться в исходное положение. На счет 1 -8 повторить 3- 4 раза.

Воспитатель: Ребята, а скажите чтоб нам отодвинуть домик, что нам нужно накачать в первую очередь? (руки) А как вы думаете, как мы можем это сделать, вот у нас с вами есть скамейки.

ОВД (дети предлагают упражнения на скамейке для рук, ног).

Дети выполняют подтягивания двумя руками лёжа на животе на скамейке.

Воспитатель: Ребята, скажите, а нужно ли нам накачать ноги? А как же нам это сделать?

У нас вот здесь есть обручи, как мы можем их использовать? (дети предлагают использовать обручи для прыжков).

Дети по очереди выполняют прыжки на двух ногах с обруча в обруч, продвигаясь вперёд.

Упражнение на восстановление дыхания по Технологии Стрельниковой

При плохом самочувствии упражнение «Насос» можно выполнять сидя – без наклона, а только с обозначением движения, но с коротким и шумным вдохом. Норма движений-вдохов – 24 подхода 4 вдоха.

Детям предлагается взять в руки импровизированный насос, и накачивать шину автомобиля.

Едем, едем мы домой.

На машине легкой.

Въехали на горку – стоп!

Колесо спустило – хлоп!

Из багажника насос достанем –

Шину быстро накачаем!

Воздух мы внизу вдыхаем

Голову не поднимаем!

1-3 глубокий вдох носом руки развести в стороны

2-4 выдох, руками обхватить плечи

Воспитатель:- Разминка закончена.

-Да, действительно, покрепче стали ваши мышцы! Раз так, давайте попробуем отодвинуть домик от прохода .

Дети вместе с воспитателем пытаются убрать домик.

Воспитатель. Ура! У нас получилось. Так радостно, что мы чему -то научились, что хочется всех обнять.Мы с вами как раз знаем такую игру

Игра малой подвижности «Обними»

Под звуки бубна дети двигаются по залу. Когда звук прерывается, дети обнимают рядом стоящего ребёнка. (Напоминаю что обнимать надо ласково, нежно, чтоб не сделать своему товарищу неприятно или больно)

### 3. Часть Рефлексия

Воспитатель: Как я вам благодарна! Какое важное и полезное дело мы сделали! (освободили проход, помогли малышам) А для себя мы сегодня что-нибудь сделали? Конечно! Укрепили свои мышцы! Где нам это может пригодиться, для чего?

Воспитатель:- У нас сегодня с вами получилась замечательное занятие-тренировка, мы провели его с пользой не только для себя но и для других. Потому что мы с вами добрые, заботливые, дружные ребята!

Воспитатель. Ребята, где можно найти информацию о том как стать сильнее?

Дети перечисляют :в интернете, в энциклопедии, по телевизору, из газет и журналов, спросить у родителей, спросить у тренера и т. д. Давайте, дома найдем ответы на вопросы и в саду поделимся друг с другом.

- Ещё раз большое спасибо вам, а сейчас мы можем возвращаться в группу.