*Министерство образования и науки Самарской области*

*Государственное автономное образовательное учреждение дополнительного профессионального образования*

*(повышение квалификации) специалистов*

*Самарский областной институт повышения квалификации*

*и переподготовки работников образования*

*Итоговая работа по курсу повышения квалификации по ИОЧ*

*«Формирование здорового образа жизни дошкольника»*

*на тему:*

**«План-конспект непосредственно образовательной деятельности по физической культуре**

**«За здоровьем с Зайкой»**

время обучения: 02.04.2012 - 06.04.2012

выполнила Рыжова Татьяна Викторовна

воспитатель

СПГБОУ СОШ №1 «ОЦ»

д\с №3 «Красная Шапочка»

с. Большая Глушица

Самара

2012г.

План конспект непосредственно образовательной области с детьми дошкольного возраста в средней группе.

Тема «За здоровьем с Зайкой»

Цель: Развитие движений детей, формирование двигательных навыков и физических качеств.

Интеграция образовательных областей: «Здоровье», «Физическая культура».

Задачи:

- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей («Здоровье»)

- сформировать навык мышечного расслабления детей («Здоровье»)

- Совершенствовать прыжки на двух ногах с продвижением вперёд («Физическая культура»)

- Способствовать развитию реакции («Физическая культура»)

- закреплять навыки действовать по сигналу («Физическая культура»)

- накопление двигательного опыта детей («Физическая культура»)

- развитие мелкой моторики рук («Физическая культура»)

Методы и приёмы:

**Практические**: закрепление умений прыгать на двух ногах с продвижением вперёд, навыков действовать по сигналу, пальчиковая гимнастика.

**Наглядные:** показ способов выполнения упражнений.

**Словесные**: указания способов выполнения упражнений.

Материалы и оборудования: Кубики по количеству детей, коврики по количеству детей, обручи, игрушка заяц, муляжи морковок по количеству детей, диск для релаксации (звуки леса).

Формы организации совместной деятельности.

|  |  |
| --- | --- |
| Детская деятельность | Формы и методы организации совместной деятельности. |
| Двигательная деятельность | Гимнастика, эстафета |
| игровая | п\и |
| чтение | загадка |
| трудовая | Подготовка а затем и уборка места для (после) продуктивной деятельности |

Логика непосредственно образовательной деятельности

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Деятельность воспитателя | Деятельность воспитанников | Ожидаемые результаты |
| 1. | Загадывает загадку | Отгадывают Зимой беленький, а летом серенький. Никого не обижает, а всех сам боится  (Заяц)  | Узнают персонаж |
| 2. | Проводит гимнастику | Выполняют комплекс упражнений с кубиками. См. приложение 1. | Развитие двигательной активности |
| 3. | Проводит эстафету «Построй домик для зайчика»  | Участвуют в эстафете |  Совершенствовать прыжки на двух ногах с продвижением вперёд см. приложение 2 |
| 4. | Проводит п\и «Бездомный заяц», читает стихотворение. | Действуют согласно тексту. |  Развитие быстроты реакции;- закрепление навыков действия по сигналу см. приложение 3 |
| 5. | Читает текст гимнастики для глаз | Выполняют движения согласно тексту. | Способы профилактики нарушения зрения см. приложение 4 |
| 6. | Проводит пальчиковую гимнастику | Выполняют движения согласно тексту | Развитие мелкой моторики рукСм. приложение 5 |
| 7. | Успокаивает детей релаксацией «зайчата» | Выполняют установки воспитателя. | Логический переход от физических нагрузок к умственным. |

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

Приложение 1

П.: Построение в колонну
Ходьба в колонне:
- на носках, руки на пояс (канат);
- на пятках, руки к плечам.
Бег
- обычный
Виды бега чередовать с ходьбой
Дыхательные упражнения
В ходьбе

Перестроение к кубикам

Основная часть

ОРУ (с кубиками).
1. Ходьба на месте
2. И.п.: стойка ноги врозь, кубик в правой руке
1. – поднять руки через стороны вверх,
переложить кубик в левую руку
2. – опустить руки.
3 – 4 то же в другую сторону
3. И.п. – стойка на коленях, кубик в руках выпрямленных вперед
1 – 2 повернуться вправо, постараться коснуться кубиком пяток
3 – 4 – и.п.
То же влево
4. И.п.: сидя, ноги врозь, кубик в обеих руках за головой.
1 -2 – наклон к правой ноге,
и.п.
3 – 4 наклон взять кубик,
в и.п.
То же к другой.
5. И.п. сед упор сзади ноги вместе повороты
Ходьба на месте.

Приложение 2

Эстафета «Построй домик для зайчика»»
Дети распределены на 2 команды и стоят параллельными колоннами. Перед каждой колонной стартовая черта проводится линия. А на расстоянии 2 – 3 м от этой линии для каждой команды на пол кладется по обручу, в центре которого дети должны построить домик для зайчика. У всех участников в руках по кубику. Первый участник прыгает на двух ногах до обруча, кладёт в него кубик и убегает к своей команде. Прыгает второй участник. И все участники должны построить домик для зайчика.

Приложение 3

Подвижная игра

«Бездомный заяц»
Способствует развитию реакции, навыков невербального взаимодействия с детьми. Каждый игрок, "заяц", у каждого « зайца » обруч – это домики. Один из зайцев - бездомный. Он водит. Воспитатель говорит стихотворение:
П.: Зайки вышли на полянку,
Поиграть, пощипать травку
Раз, два, три в свои домики беги.
После этих слов «зайцы» должны занять любой свободный домик
Тот, кто остался без домика, становится «бездомным зайцем».

Приложение 4

Гимнастика для глаз

Вверх морковку подними
На нее ты посмотри
(смотрят вверх)
Вниз морковку отпусти
(только глазками смотри).
Ай да заинька умелый!
Глазками моргает
(моргают глазками)
Глазки закрывает
(глазки закрывает)
А потом их открывает.
(открыть глаза)

Приложение 5

**Пальчиковая гимнастика «Скачет зайчик»**

|  |  |
| --- | --- |
| Ловко с пальчика на пальчикСкачет зайчик, скачет зайчик | На левой руке все пальцы широко раздвинуты. На правой руке все пальцы, кроме указательного, сжаты в кулак. |
| Вниз скатился, повернулсяИ опять назад вернулся.Снова с пальчика на пальчикСкачет зайчик, скачет зайчик! | Указательный палец ритмично «прыгает» по пальцам левой руки вверх и вниз. |