Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 12 «Полянка»

Тутаевского муниципального района

Конспект непосредственно образовательной деятельности

по физическому развитию

«Наши помощники».

Тема: Использование тренажеров в работе с детьми дошкольного возраста.

Подготовил инструктор

по физической культуре

Тихомирова А.Ю.

Тутаев

2015

**Программное содержание.**

1. Упражнять в беге врассыпную; закрепить навык приземления на полусогнутые ноги при спрыгивании.
2. Совершенствовать двигательные умения и навыки: повторить перебрасывание мяча друг другу и переползание через препятствия.
3. Способствовать укреплению мышц рук, плечевого пояса, брюшного пресса, спины, ног и развитию силы, быстроты движений и общей выносливости через специально организованные, оптимальные для данного возраста физические нагрузки.
4. Удовлетворять естественную биологическую потребность в движениях.
5. Повышать эмоциональный тонус, активизировать познавательную деятельность. Воспитывать выдержку, решительность, смелость, любознательность.
6. Вызвать положительные эмоции, стремление выполнять движения энергичнее, что усиливает их воздействие на организм.
7. Формировать умение бережно обращаться с пособиями, управлять своим поведением и обращаться со сверстниками.

**Пособия.** Тренажеры 7 шт, диск здоровья 1 шт., 1 гимнастическая скамейка, мячи (диаметр 20 см) по количеству подгруппы детей, мат, тканевая дорожка, бревно для переползания.

Дети проходят в зал, строятся в шеренгу по одному.

**Вводная часть:**  **3 мин 30 сек**

Инструктор: Равняйсь, смирно. Здравствуйте ребята. Сегодня к нам пришли гости. Давайте поздороваемся с ними.

Дети здороваются с гостями.

Инструктор: Ребята сегодня нас ждет необычные приключение. Каждый день нас окружают приборы и механизмы, которые помогают нам выполнять различные дела. Что помогает нам убирать квартиру? Стирать белье? Готовить вкусные полезные обеды?

Дети отвечают на вопросы инструктора.

Инструктор: А что поможет быстро добираться в любую часть города, области и даже страны?

Дети: Автомобиль.

Инструктор: Верно! Внимание приготовится к поездке на автомобиле. Направо! За направляющим шагом марш!

Ходьба обычная, на носках руки вверх «узкая дорога», на пятках руки в стороны «широкая дорога», высоко поднимая колено «кочки», в полуприседе «над дорогой ветки», обычная ходьба, бег врассыпную по всему залу в чередовании с ходьбой врассыпную (бег по 25 сек 2 раза). Построение в колонну. Ходьба за направляющим. Построение в 3 колонны.

**Основная часть:**  **18 мин**

ОРУ **3, 30 мин**

Инструктор: Бытовая техника помогает нам не только выполнять домашние дела, но и отдыхать. Все мы любим, смотреть мультфильмы. Что поможет нам посмотреть мультфильм?

Дети: Телевизор и компьютер!

Инструктор: Верно!

**Ритмическая гимнастика «Помогатор»** ( музыкальное сопровождение из мультфильма «Фиксики»)  **3мин**

Стоя на месте покачивания головой вперед-назад.

1. «Телевизор». И.П. стоя ноги слегка расставлены руки вдоль туловища. 1 – руки вперед, 2- руки вверх, 3 – руки в стороны, 4 – И.П. – 3 раза.

2. «Холодильник». И.П. стоя ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях на уровне груди. 1 –поворот в право, руки в стороны, 2 – И.П. 3-4 тоже влево. – 8 раз

3. «Кофемолка». И.П. стоя ноги на ширине плеч, руки перед грудью «полочкой». 1 -наклон вперед-вниз, вращая руками перед грудью, 2- И.П. 4 раза.

4. «Вентилятор» И.П. лежа на спине, ноги вместе, руки прямые за голову. 1- коснуться прямой левой рукой до прямой правой ноги, 2- И.П., 3-4 тоже в другую сторону. – 8 раз.

*В И.П. лежа на животе перекатом через колени.*

5. «Нет». И.П. – лежа на животе руки под подбородок, ноги вместе. 1- согнуть правую ногу, коснуться пяткой ягодиц, 2- И.П. 3-4 тоже левой ногой. – 8 раз

*В И.П. стоя сесть на колени, встать.*

6. «Помогатор». И.П. стоя пятки вместе носки врозь руки на пояс. 1 - приседание руки вперед, 2- И.П. 8 раз.

7 Ходьба на месте не отрывая носков от пола. Прыжки ноги в стороны – вместе. Ходьба на месте. Прыжки «ножницы». Ходьба на месте.

Дети перестраиваются в 1 колонну и идут за направляющим в обход по залу.

Инструктор: направляющий на месте шагом марш. На месте стой, раз-два. Налево.

Инструктор: Мы знаем, что долго смотреть телевизор и играть в компьютер вредно. Наши глаза устанут и заболят. Давайте сделаем разминку для глаз, чтобы этого не произошло.

**Зрительная гимнастика «У компьютера».** Проводится стоя**. 30 сек.**

Мы с компьютером играли.      *(Сидя, потереть ладонями лицо)*

Ох, глаза наши устали,             *(Слегка прикрыть глаза веками)*

Надо глазкам отдых дать,

Будем быстро мы моргать.       *(Быстро моргать)*

Раз, два, три, четыре, пять,

Будем быстро мы моргать.

А теперь глаза закроем,              *(Выполнять упражнения в соответствии с указанием)*

Широко опять откроем.

И ладошками глаза

Мы закроем не спеша,

Снова мы глаза откроем,

На работу их настроим.

Во время выполнения зрительной гимнастики воспитатель готовит оборудование: скамью, мат, массажную дорожку, бревно.

Инструктор: Молодцы ребята. Что поможет нам стать сильнее и выносливее?

Дети: Занятия физкультурой.

Инструктор: Для укрепления здоровья у нас с вами есть специальные помощники! Что это?

Дети: Тренажеры.

Инструктор: Верно!

Инструктор: На право. Первое звено за (называет ребёнка по имени) в обход по залу шагом марш. Второе звено за (называет ребенка по имени) к воспитателю (называет по имени) в обход по залу шагом марш.

Девочки и мальчики после болезни или с ослабленным здоровьем подходят к воспитателю.

Мальчики помогают инструктору выставить тренажеры. **1мин**

**ОВД (2 подгуппы)**  **14 мин**

**1 подгруппа (с воспитателем))**

1. Прыжки — спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги (6—8 раз).

2. Переползание через препятствия (мягкое бревно) - ходьба по массажной дорожке, исходное положение - руки на пояс.

3. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы (10—12 раз).

**2 подгруппа (с инструктором)**

Инструктор: Ребята будьте внимательны, соблюдайте правила пользования тренажерами и технику безопасности.

Круговая тренировка на тренажерах: 7 тренажеров + 1 вращающийся диск «Здоровья» по 50 секунд на каждом тренажере

Дети строятся в шеренгу.

Упражнение на восстановление дыхания «Насос».

Инструктор:

Накачать поможет мяч,

Чтобы он помчался вскачь,

Круг, матрас, сотню колес,

Этот маленький…(насос).

По сигналу дети строятся в 2 колонны проходят в обход по залу.

Воспитатель контролирует выполнение упражнений детьми второй подгруппы.

Инструктор контролирует выполнение упражнений детьми первой подгруппы на тренажерах по 40 секунд на каждом. По окончании проводится дыхательная гимнастика «Насос».

Дети помогают убрать оборудование инструктору и воспитателю. По сигналу строятся в две колонны.

Подвижная игра «Самолеты» 2мин 30 сек

Цели:  учить детей медленному бегу, держать спину и голову прямо во время бега, соблюдать дистанцию, развивать ориентировку в пространстве.

Инструктор:

Раз, два, три не зевай,

Быстро в круг вставай!

Ответьте, что поможет нам,

перелететь через океан?

Дети: самолет!

Воспитатель выкладывает канат вокруг детей присевших вкруг.

Воспитатель и инструктор одевают детям значки – самолеты.

Подвижная игра: «Самолеты»

Дети приседают на корточки. Это – самолеты на аэродроме. По сигналу воспитателя самолеты друг за другом отправляются в полет и летают (медленно) в любых направлениях, стараясь не задевать друг друга крыльями (вытянутыми в стороны руками). Самолеты не должны сталкиваться и ломать крылья. Потерпевшие аварию подходят к воспитателю. После ремонта они вновь отправляются  в полет. По сигналу самолеты заходят на посадку и занимают место на аэродроме. В конце игры отмечаются лучшие, летавшие без аварий. Игра повторяется 3 раза.

*Воспитатель и инструктор собирают значки-самолеты. Убирают канат.*

**Заключительная часть. 2 мин**

Инструктор: Молодцы ребята. Техника помогает человеку в работе и в отдыхе. А мы должны помогать друг другу. Давайте покажем, как мы помогаем маме прибираться дома. Отгадайте загадку и узнаете, какой прибор нам в этом поможет.

[Только пыль его еда!  
Засосет к себе в живот,  
И на улицу вернет.  
Этот комнатный насос  
Называют …(пылесос).](http://zagadochki.ru/zagadka-rabotnik-hot-kuda.html)

Игра малой подвижности «Пылесос».

Инструктор разбрасывает по залу помпоны, кладет на пол в центре зала обруч. Дети подбегают к скамейкам снимают чешки. По сигналу инструктора собирают помпоны ногами, захватывая пальцами. Двигаясь на пятках, дети относят помпоны в обруч.

По окончании игры дети подбегают к скамейкам надевают чешки и строятся в 1 шеренгу.

Инструктор: Ребята вам понравились наши приключения? Что вам запомнилось? Какие упражнения понравились больше?

Дети отвечают на вопросы.

Инструктор: Молодцы! Спасибо, до свидания.