

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области многопрофильный лицей №16
города Жигулевска городского округа Жигулевск Самарской области
структурное подразделение детский сад «Вишенка»

**Конспект ООД по образовательной области
физическое развитие**

с использованием пиктограмм

«Индейцы»

с детьми подготовительной к школе группы

Автор – составитель:

Инструктор по физической культуре

Шутилова Светлана Александровна

Область: *Физическое развитие.*

Вид деятельности: *Двигательная.*

Интеграция образовательных областей: *«Физическое развитие», «Речевое развитие», «Социально – коммуникативное развитие».*

Задачи:

1. Развивать умение ходить по канату боковым приставным шагом, сохраняя правильную осанку («Физическое развитие»).
2. Упражнять в умении метать мешочек весом 200 грамм в горизонтальную цель (корзину) с расстояния 3 метров способом снизу («Физическое развитие»).
3. Продолжать формировать знания о пиктограммах, умение их читать и соблюдать при выполнении основных движений. Развивать внимание. («Познавательное развитие»)
4. Закреплять умение соблюдать правила эстафеты во время подвижной игры, не начинать движение ранее передачи эстафеты. («Социально – коммуникативное развитие»)
5. Формировать интерес к образу жизни и привычкам индейцев. («Познавательное развитие»).

Методы и приемы:

Словесные: указания, объяснения, вопросы, поощрения.

Наглядные: показ ребенком выполнения упражнений; рассматривание пиктограмм с изображением основных видов движений и правильным способом их выполнения.

Практические: игровые упражнения «Попади в цель», «Пройди через пропасть», «Пролезь в пещеру», «Покори змею»; самомассаж для лица и шеи «Индеец»; дыхательное упражнение «Подыши одной ноздрей»; подвижные игры - эстафеты «Скачки на лошадях», «Собери оберег»; упражнение на релаксацию «Облака».

Материалы и оборудование: гимнастические палки на каждого ребенка 70-80 см, мешочки с песком 200 гр. в количестве 3 штуки на каждого ребенка, корзина для метания диаметром 80 см, напольная лестница с рейками через 40 см, канат, модели схемы (пиктограммы) с изображением способов выполнения основных видов движения, 2 фитбола, кегли для ориентира в подвижных играх, 2 обруча, крышки от пластиковых бутылок.

Логика образовательной деятельности:

Инструктор: Здравствуйте ребята, сегодня я предлагаю вам совершить увлекательное путешествие в Северную Америку к моему старому другу индейцу Джо. Он знает настоящий секрет здоровья и поделится им с нами. Но для начала давайте сядем в круг и раскрасим наши лица так, как это делали настоящие индейцы.

Самомассаж для лица и шеи для детей «Индеец»

Цель массажа – научить детей расслаблению мышц лица и шеи при выполнении массажа перед зеркалом.

Инструктор: Представим, что мы индейцы, наносящие боевую раскраску.

1. «Рисуем» линии от середины лба к ушам сильными движениями – повторяем 3 раза.
2. «Рисуем» линии от носа к ушам, при этом широко расставляем пальцы – повторяем 3 раза.
3. «Рисуем» линии от середины подбородка по направлению к ушам – повторяем 3 раза.
4. «Рисуем» линии на шее по направлению от подбородка к груди – повторяем 3 раза.
5. «Пошел дождик» - легонько постукиваем пальцами по лицу, как будто играя на пианино.
6. «Вытираем с лица потекшую краску», легонько проводя по лицу ладонями, предварительно разогрев их, потерев друг об друга.
7. «Стряхиваем с рук оставшиеся капельки воды», опустив

Вводная часть:

Инструктор: Ну а теперь в шеренгу становись, направо в обход по залу шагом марш. Раз, два, три, четыре, пять просыпайтесь, хватит спать.

К индейцу Джо мы пойдем, в густой лес попадем - *Ходьба в колонне по одному (30 секунд)*

Мы садимся в самолет отправляемся в полет. - *Ходьба с разным положением рук - руки в стороны и вверх. (15 сек.)*

Наш закончился полет, приземлился самолет. – *Ходьба в приседе, руки на коленях (15 сек)*
Вот и лес – дремучий лес, ждет нас много здесь чудес. - *Ходьба обычным шагом (10 сек)*
На носочках мы пойдем, и разведку проведем. – *Ходьба на носках, руки вверх, ладони друг на друга, короткие шаги (15 сек.)*

Обычным шагом мы шагаем, плечи наши расправляем. - *Ходьба обычным шагом (10 сек)*

Чтоб никого не раздавить, на пятках будем мы ходить. – *Ходьба на пятках, руки за спину, тянем к низу, сводим лопатки. (15 сек.)*

Обычным шагом мы идем, смотрите как светло кругом. - *Ходьба обычным шагом (10 сек)*

Ноги выше поднимаем, корни мы не задеваем. - *Ходьба с высоким подниманием коленей, руки на поясе (15 сек)*

Обычным шагом мы идем, смотрите как светло кругом. - *Ходьба обычным шагом (10 сек)*

Побежим теперь скорей, чтоб добраться побыстрей. – *Бег в разном темпе-среднем – быстром - среднем (по 40 сек.)*

Вот отличная дорога, ноги разомнем немного. – *Обычная ходьба (15 сек)*

А сейчас у нас привал, для тех, кто чуточку устал.

Инструктор: Вот и пришли мы с вами на поляну. Давайте немного отдохнем и восстановим дыхание. **«Подыши одной ноздрей»**

Цель: учить детей укреплять мышцы дыхательной системы, носоглотки и верхних дыхательных путей.

И. п.: стоя, туловище выпрямлено, но не напряжено.

1- Правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки.левой ноздрей делать тихий продолжительный вдох.

2- Как только вдох окончен, открыть правую ноздрю, а левую закрыть указательным пальцем левой руки – через правую ноздрю делать тихий продолжительный выдох

3-4. То же другими ноздрями.

Повторить 3раза.

Инструктор: Ребята, а теперь давайте выполним упражнения с настоящим индейским копьем.

Основная часть:

1 ОРУ с гимнастической палкой.

1. «Копье вверх».

И. п. о. с. палка внизу

1 – поднять палку вверх, посмотреть на нее; 2 – И. п. (8 раз.)

2. «Зарядка индейца».

И. п. ноги на ширине ступни, палка на плечах.

1 – поворот вправо; 2- И. п.; 3 – поворот влево; 4- И. п.; 5- наклон вправо; 6 – и. п.; 7- наклон влево; 8-и. п. (8 раз.)

3. «Взберемся на дерево».

И. п. о. с. палка вертикально одним концом на полу, руки на верхнем конце палки.

1 – 3 – медленно присесть, скользить руками по палке, 4 – И. п. (8 раз.)

4. «Поклонение богам».

И. п. стоя на коленях, палка перед грудью.

1 – палку вперед – выдох «Хо», 2 – И. п. вход. (8 раз.)

5. «Ловим рыбу».

И. п. сидя ноги согнуть, ступни на палке, лежащей на полу, руки в упоре сзади.

1 – 4 – ступнями ног катить палку вперед до полного выпрямления ног, затем обратное движение. (по 4 раза вперед – назад.)

6. «Каное»

И. п. лежа на животе, палка в прямых руках.

1 – 2 – палка вверх, посмотреть на нее, 3 – 4 И. п. Ноги от пола не отрывать. (8 раз.)

7. «Прыжки»

И. п. о. с. руки на поясе, палка на полу.

Прыжки через палку вперед – назад. (2 раза по 10 в чередовании с ходьбой.)

2 ОВД

Инструктор: Посмотрите, ребята, здесь паутина, а на ней листочки с заданиями, которые для нас оставил индеец Джо. Сейчас, один из вас пойдет и достанет первое задание. (На волейбольной сетке, прищепками прицеплены карточки с заданиями – пиктограммами, в которых зашифрованы основные виды движений. Дети снимают по одной карточке, отгадывают движение и выполняют его, продвигаясь в колонне по одному.)

1. «Попади в цель». Метание мешочков с песком весом 200 гр. в горизонтальную цель, обруч, лежащий на полу, на расстоянии от линии старта 3 м. Способ метания правой рукой из положения снизу от бедра.

2. «Пройди через пропасть» Ходьба по рейкам лестницы, лежащей на полу, руки на поясе.

3. «Пролезь в пещеру». Пролезание в тоннель способом опоры на колени и ладони.

4. «Покори змею». Ходьба по канату, лежащему на полу, боком приставным шагом. Пятки на канате.

Инструктор: Вы, молодцы, смогли справиться с заданиями.

(Появляется индеец Джо)

Джо: Приветствую вас мои друзья бледнолицы! Что привело вас ко мне?

Инструктор: Здравствуй, индеец Джо. Мы пришли к тебе, проделав сложный путь, и справились с твоими заданиями. Мы хотели бы узнать у тебя секрет здоровья.

Джо: Я согласен раскрыть вам секрет здоровья, если вы поможете мне. У меня рассыпался оберег. Помогите мне его собрать.

Подвижная игра - эстафета «Собери оберег». Дети делятся на 2 команды, путем расчета на первый и второй, встают у ориентира на старт. Необходимо добежать до обруча, в котором лежат крышки от бутылок, поднять одну из них пальцами ног, взять в руки и бежать на старт, передать эстафету следующему игроку. И так до последнего. (1 раз)

Подвижная игра- эстафета «Скачки на лошадях». Прыжки на фитболах до ориентира и на линию старта. (1 раз)

Джо: Вы смелые и быстрые бледнолицы, и поэтому я готов раскрыть вам секрет здоровья.

Всем известно, всем понятно,

что здоровым быть приятно!

Только надо знать, как здоровым стать.

В мире нет рецепта лучше:

будь со спортом неразлучен.

Проживешь сто лет – вот и весь секрет.

А еще ешьте побольше витаминов. А вот вам подарки от меня.

(Индеец дарит детям апельсины и прощается.)

Инструктор: Ну, вот и наше путешествие подходит к концу. Нам пора возвращаться в детский сад. В колонну по одному становись. Шагом марш в детский сад.

Ходьба по массажным дорожкам.

Релаксация (Проводит педагог психолог. Дети расположены в удобных позах лежа на полу, глаза закрыты. Звучит спокойная медленная музыка).

«Облака»

Представьте себе тёплый летний вечер. Вы лежите на траве и смотрите на проплывающие в небе облака – такие белые, большие, пушистые облака в голубом небе. Вокруг всё тихо и спокойно, вам тепло и уютно. С каждым вдохом и выдохом вы начинаете медленно и плавно подниматься в воздух, всё выше и выше, к самым облакам. Ваши ручки лёгкие, лёгкие, ваши

ножки лёгкие. все ваше тело становится лёгким, как облачко. Вот вы подплываете к самому большому и пушистому, к самому красивому облаку на небе. Ближе и ближе. И вот вы уже лежите на этом облаке, чувствуете, как оно нежно гладит вас, это пушистое и нежное облако ... (пауза – поглаживание детей). Гладит, поглаживает ... Вам хорошо и приятно. Вы расслаблены и спокойны. Но вот облачко опустило вас на полянку. Улыбнитесь своему облачку. Потянитесь и на счёт «три» откройте глаза. Вы хорошо отдохнули на облачке.