

**Конспект образовательной деятельности по физическому развитию
«Полезные предметы вокруг нас»**

Старшая группа

Тема: Использование тренажеров в работе с детьми дошкольного возраста.

Интеграция образовательных областей: "Физическое развитие",
"Социально-коммуникативное", "Речевое развитие".

Цель: Развитие у детей интереса к разным видам и формам двигательной активности и стремления к физическому самосовершенствованию.

Задачи:

Образовательные:

- Совершенствовать двигательные навыки детей, умение творчески использовать в самостоятельной двигательной деятельности;
- Упражнять в беге враспынную.

Развивающие:

- Развитие способностей приспосабливаться к меняющейся нагрузке;
- Развитие способности укрепления мышц рук, плечевого пояса, брюшного пресса, спины, ног.
- Развитие силы, быстроты движений и общей выносливости через специально организованные, оптимальные для данного возраста физические нагрузки.

Воспитательные:

- Воспитывать выдержку, решительность, смелость, любознательность.
- Воспитывать бережное обращение с пособиями, управлять своим поведением и обращаться со сверстниками.
- Вызвать положительные эмоции, стремление выполнять движения энергичнее, что усиливает их воздействие на организм.

Место проведения физкультурный зал

Пособия. Тренажеры 6 шт, 1 гимнастическая скамейка, малые кольца по количеству детей, канат

Содержание:

Дети проходят в зал, строятся в шеренгу по одному.

Вводная часть:

Инструктор: Равняйся, смирно. Здравствуйте 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 детский сад, любую часть города, даже страны?

Дети: Автомобиль.

Инструктор: Верно! Внимание приготовится к поездке на автомобиле.

Кругом! Возьмите кольца. Кругом! Направо! За направляющим шагом марш!

Ходьба обычная, на носках руки с кольцом вверх «узкая дорога», на пятках руки за голову «широкая дорога», высоко поднимая колена «кочки», 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:

ОРУ

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»)

Движения по выбору детей.

1. «Телевизор». И.П. стоя ноги слегка расставлены руки вдоль туловища, кольцо в правой руке 1 – руки в стороны, 2- руки вверх, переложить кольцо в левую руку 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 вперед, 2 – И.П. 3-4 тоже влево. – 8 раз.

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

4. «Вентилятор» И.П. лежа на спине, ноги вместе, кольцо в прямых руках за головой. 1- коснуться кольцом 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 прямые, ноги вместе. 1- оторвать руки и колени от пола, задержать на секунду. 2- И.П. – 4 раза

В И.П. стоя сесть на колени, встать.

6. «Помогатор». Прыжки на двух ногах вокруг кольца. Ходьба на месте.

Прыжки «звездочка». Ходьба на месте.

Инструктор: Внимание за направляющим в обход по залу шагом марш.

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 сидя.

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, кочки, канат, мячи

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) занять
места на тренажерах . Второе звено за (называет ребенка по имени) к
воспитателю (называет по имени).

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

Мальчики помогают инструктору выставить тренажеры.

ОВД (двумя подгруппами)

Первая подгруппа (совместно с воспитателем)

1. Ползание по гимнастической скамье на животе, подтягиваясь двумя руками
(хват с боков скамейки) (3—4 раза).

2. Ходьба по канату приставным шагом -исходное положение - руки на пояс.

(3-4 раза)

Вторая подгруппа (совместно с инструктором)

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

Круговая тренировка на тренажерах: 6 тренажеров (время выполнения упражнений по 40 секунд на каждом тренажере)

1. Упражнение на укрепление мышц спины, плечевого пояса, пресса и ног "гребля" на гребном тренажере,
2. Упражнение на укрепление мышц голени и бедра на тренажере "Степпер",
3. Упражнение на укрепление мышц спины, боковых мышц туловища, тренировки вестибулярного аппарата "Повороты стоя" на тренажере "Диск Здоровья"
4. Упражнение на развитие силы и укрепление мышц пресса и верхнего плечевого пояса на тренажере "Наездник"
5. Упражнение на развитие координации движений рук и ног в имитации ходьбы на лыжах на тренажере "Бегущий по волнам".

Инструктор: Внимание за направляющим в колонну становись, направо.

Дети строятся в колонну, затем в шеренгу.

Упражнение на восстановление дыхания «Насос».

Смена подгрупп.

Воспитатель контролирует выполнение упражнений детьми второй подгруппы.

Инструктор контролирует выполнение упражнений детьми первой подгруппы на тренажерах длительность выполнения каждого упражнения в зависимости от подготовленности и состояния детей до 30 секунд. По окончании проводится дыхательная гимнастика «Насос».

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

Подвижная игра «Самолеты»

Цели: упражнять детей в медленном беге, держать спину и голову прямо во

время бега, соблюдать дистанцию, развивать ориентировку в пространстве.

Инструктор: Ребята, на каком виде транспорта вы бы хотели отправиться в путешествие в дальние страны?

Дети: самолет!

Воспитатель выкладывает канат вокруг детей присевших в круг.

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 2 раза.

По завершении игры воспитатель убирает канат.

Заключительная часть.

По окончании игры дети 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.