

Методическая разработка ООД по физической культуре «С физкультурой мы дружны – нам болезни не страшны»

Целью методической разработки ООД является формирования у детей интереса к занятиям физической культурой и спортом; формирование стремления детей к осознанному отношению по сохранению и укреплению здоровья.

Форма проведения: ООД по физической культуре.

Задачи:

- упражнять в ходьбе по обручу, удерживая равновесие;
- упражнять в умении прокатывать обруч правой, левой рукой, двумя руками сразу;
- упражнять в прыжках через обруч, прокручивая его через себя вперёд и назад, стоя на месте и в движении;
- развивать у детей выносливость, координацию движений, ориентировку в пространстве;
- обогащать двигательный опыт детей;
- развивать физические качества (силовые, скоростные);
- укреплять мышцы спины, ног;
- способствовать формированию правильной осанки

Оборудование:

- обручи по количеству детей;
- музыкальное сопровождение.

Ход занятия:

1. Вводная часть.

Инструктор: Здравствуйте, ребята! Наше занятие сегодня будет проходить со спортивным снарядом, а что это за снаряд, вы узнаете из загадки:

Я его кручу рукой
И на шее, и ногой,
И на талии кручу,
И ронять я не хочу.
(обруч)

Правильно, ребята, этот снаряд называется – обруч. Подходите к стойке и возьмите каждый по одному обручу.

(дети строятся в колонну по одному, держа обруч в правой руке. Упражнения выполняются под музыкальное сопровождение. При выполнении упражнений инструктор обращает внимание на осанку детей)

Инструктор: Группа, направо! В обход по залу шагом марш!

- ходьба обычным шагом;
- ходьба на носочках, обруч поднять над головой в вытянутых руках;
- ходьба на пятках, обруч лежит на шее;
- ходьба на внешней стороне стопы, обруч расположен на талии;
- ходьба с высоким подниманием колен, обруч в вытянутых вперед руках;
- бег обычным шагом, обруч в правой руке;
- бег дробным шагом, обруч в правой руке;
- бег широким шагом, обруч в правой руке;
- подскоки вверх, обруч держать перед собой;
- прыжки приставным шагом лицом (*затем спиной*) в круг, обруч держать перед собой;
- прыжки через обруч с перекручиванием его через себя продвижением вперёд;
- ходьба спокойным шагом для восстановления дыхания, обруч в правой руке.

2. Основная часть.

ОРУ

«**Портрет**» - и.п. – ноги на ширине плеч, обруч опущен вниз в вытянутых руках. На 1 – поднять обруч вытянутыми вперед руками на уровень груди, на 2 – согнуть руки и приблизить

обруч к лицу. На 3 – вытянуть руки с обручем вперед, на 4 – опустить руки, принять и.п. (4 раза).

«Тучка» - и.п. ноги на ширине плеч, обруч опущен вниз в вытянутых руках. На 1 – поднять обруч вытянутыми вверх руками над головой, на 2 – опустить руки вниз, принять и.п. (4 раза).

«Повороты» - и.п. – ноги на ширине плеч, руки вытянуты с обручем на уровне груди. На 1 – поворот вправо, 2 – и.п., на 3 – поворот влево, 4- и.п. (4 раза).

«Покажи свой обруч» - и.п. – ноги на ширине плеч, обруч опущен вниз в вытянутых руках. На 1 – наклониться вперед и одновременно вытянуть руки с обручем вперед, потянуться за обручем, 2- принять и.п. (4 раза).

«Посмотри в окошко» - и.п. – ноги на ширине плеч, обруч опущен вниз в вытянутых руках. На 1 – присесть на корточки, руки с обручем вытянуть вперед, на 2- принять и.п. (6 раз).

«Ножку на носок» - и.п. – ноги вместе, обруч опущен вниз в вытянутых руках. На 1 – поднять вытянутые руки с обручем над головой, одновременно отставить назад на носок правую ногу. На 2 - принять и.п. (4 раза). То же самое упражнение выполнить для левой ноги.

«Пройди через болото» - перепрыгивая с кочки на кочку

Упражнение для профилактики плоскостопия и коррекции осанки.

«Носочки» - и.п. – носки стоп опираются, на лежащий, на полу обруч, руки за спиной. Ходьба по обручу мелким приставным шагом (3 круга).

«Серединка» - и.п. – середины стоп опираются на лежащий, на полу обруч, руки за спиной. Ходьба по обручу мелким приставным шагом (3 круга).

«Пяточки» - и.п. – пятки стоп опираются, на лежащий, на полу обруч, руки за спиной. Ходьба по обручу мелким приставным шагом.

Инструктор: Замечательно мы размялись! А теперь, возьмите обруч в правую руку. Колонны сомкните. Сейчас вы по очереди будете выполнять прокат обручей правой, левой рукой и двумя руками одновременно. Напоминаю, что обруч мы придерживаем сверху за середину пальцами руки. Затем энергично отталкиваем от себя обруч. Толчок производится основанием ладони. Обруч ставится с боку от себя. Следите, чтобы обруч стоял ровно.

(дети выполняют прокат обручей правой, левой рукой и двумя руками одновременно по 3 раза)

3 Заключительная часть.

Инструктор: Ребята, вы очень хорошо справились сегодня со всеми заданиями! Предлагаю теперь немного поиграть с нашими обручами.

Игра «Угадай, где позвонили»

Игра повторяется 3 раза)

Инструктор: Все в шеренгу становись! Наше занятие закончилось! Всем спасибо! Вам понравилось занятие? У кого получалось выполнить все упражнения с обручем? У кого не все? Какие упражнения не получились? Ну что ж мы сами будем продолжать учиться и стараться выполнять все упражнения, а пока, вам нужно отправляться в группу. До свидания.

Литература

- 1.Маханева М.Д. Воспитание здорового ребенка: пособие для практических работников детских дошкольных учреждений. – М.:АРКТИ, 1997
- 2.Лысова В.Я.,Яковлева Т.С. , Зацепина М.Б. , Воробьева О.И., Спортивные праздники и развлечения для дошкольников. Старший дошкольный возраст. Методические рекомендации для работников дошкольных учреждений. Сценарий. – М.: АРКТИ, 2000, 72 с.