

Департамент образования Администрации города Екатеринбурга
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 545 «Рябинка»

620135 г. Екатеринбург, ул. Фрезеровщиков, 30а тел. 306-12-29 e-meil:mdou545@yandex.ru
(МБДОУ детский сад № 545 «Рябинка»)

**План-конспект НОД по физическому развитию
для детей подготовительной группы**

инструктор по физической культуре
высшей категории
МБДОУ №545 детского сада «Рябинка»
Пчелинцева Елена Анатольевна

Екатеринбург, 2020

Образовательная область: Физическое развитие

Возрастная группа: 6-7 лет

Место проведения: спортивный зал

Продолжительность занятия: 30 минут

Форма совместной деятельности: интегрированное физкультурное занятие

Тема: Режим дня. Всеу своё время.

Цель: создание условий для формирования ценностного отношения к своему здоровью и привития интереса к физической культуре.

Задачи:

- продолжать формировать правильную осанку у детей;
- закреплять представление детей о режим дня;
- упражнять детей в беге врассыпную с остановкой по сигналу;
- закреплять умение прыгать на двух ногах с продвижением вперёд;
- совершенствовать навыки подлезания под дугу, не касаясь руками пола;
- формировать понимание значения соблюдения режима дня для здоровья;

Планируемые результаты по отношению к детям:

- могут следить за правильной осанкой;
- могут рассказать о своём режиме дня;
- могут бегать, врассыпную не сталкиваясь, и останавливаться по заданному сигналу;
- могут прыгать на двух ногах с продвижением вперёд в правильной технике;
- могут подлезать под дугу, не касаясь руками пола;
- понимают значения соблюдения режима дня для здоровья.

Образовательные технологии: здоровьесберегающие, игровые, информационно-коммуникационные

Подготовительная работа: беседы о времени и о режиме дня в детском саду. Рассмотрение энциклопедии «Тело человека».

Оборудование: мультимедийный проектор, ноутбук, музыкальный центр.


Спортивный инвентарь: палки по количеству детей, мешочки 6 шт., кегли 6 шт., 2 шнура, фишки разметочные 4 шт., дуги для подлезания 4шт., корзины для инвентаря 4 шт., обручи 5 шт.


Образовательные ресурсы: Давыдова О.И., Богославец Л.Г., Режим дня дошкольника. Правда и мифы., Сфера, 2018; Режим дня в детском саду и дома. Ширмы с информацией ФГОС ДО.



Форма работы: групповая.

Вид деятельности: двигательная, игровая, коммуникативная, познавательная.

Технологическая карта НОД

Этапы, последовательность совместной деятельности. Цель.	Содержание совместной деятельности		
	Деятельность педагога Организационно-методические указания	Деятельность детей	Способ организации, дозировка, Схемы, инфографика
Вводная часть			
<p>Мотивационно-побудительный этап Психолого-педагогический настрой детей на деятельность, сюрпризный момент, сообщение темы.</p>	<p>Педагог встречает детей у входа. Проводит детей в зал. - Здравствуйте ребята. Чтобы узнать на какую тему у нас сегодня будет занятие надо отгадать загадку. У меня здесь в ящике спрятан ответ. Кто догадался, поднимайте руку. Стучат, стучат - Не велят скучать. Идут, идут, А все тут как тут. Ответ: (Часы) Если дети сразу не отгадали, инструктор загадывает вторую загадку. Мы ходим ночью, ходим днем, Но никуда мы не уйдем. Мы бьем исправно каждый час,</p>	<p>Дети за педагогом проходят в зал и строятся в шеренгу. Приветствуют инструктора.</p> <p>Проявляют инициативу, отгадывают загадку.</p>	 <p>2 мин</p>

	<p>А вы, друзья, не бейте нас!</p> <p>Ответ: (Часы)</p> <p>Инструктор открывает коробку и показывает часы.</p> <p>- Ребята, а для чего нужны часы?</p> <p>Итак, часы нужны для того, чтобы следить за временем. Как вы думаете надо ли в детском саду следить за временем? Для чего?</p> <p>Давайте мы сегодня на занятии вспомним, как вы проводите свой день в детском саду, как мы пользуемся часами и узнаем, для чего они нам нужны.</p>	<p>Отвечают на вопросы, высказывают предположения, настраиваются на занятие.</p>	
<p>Организационно-поисковый этап (Содержательный, деятельностный) Групповая деятельность Создание ситуации поиска новой информации, сопровождение по пути познания.</p>	<p>- В этом нам помогут вот такие часы.</p> <p>Инструктор показывает на проекторе изображение часов.</p> <p>- Наши действия, которые мы делаем в течение дня, будем отмечать и в конце занятия посмотрим, что же у нас получилось.</p> <p>С чего начинается ваше утро дома, когда вы просыпаетесь?</p> <p>Подъем, а затем гигиенические процедуры.</p> <p>- Давайте сыграем в игру на внимание «Проснулись, потянулись». Поднимите руки к плечам.</p> <p>1 хлопок - подняться на носки правая рука вверх, 2 хлопка подняться на носки левая рука вверх, топ ногой – две руки вверх. После выполнения каждого движения вернуться в исходное положение.</p>	<p>Отвечают на вопросы.</p> <p>По команде инструктора дети выполняют движения.</p>	 <p>2 мин</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - Направо! В обход налево шагом марш. Идём умываться. - По сигналу вам надо остановиться и изобразить действие, нарисованное на экране. - Врассыпную шагом – марш! Бегом – марш! - За направляющим по кругу шагом марш. - Начиная с направляющего проходим мимо корзины и берём палки. - В колонну по четыре налево – Марш! <p>Дистанция 3 шага.</p> <ul style="list-style-type: none"> - На месте стой, раз, два. - Кругом. 	<p>Идут по кругу друг за другом. Ходят врассыпную по сигналу останавливаются, изображают действие, нарисованное на карточке. Дети берут палки и строятся в колонну по четыре. Поворачиваются лицом к инструктору.</p>	<p>Подъём, гигиенические процедуры, одевание, идём в детский сад</p> 
Основная часть			
	<ul style="list-style-type: none"> - Сейчас мы с вами выполним комплекс общеразвивающих упражнений с гимнастической палкой. С чего начинается наш день в детском саду? - Когда вы приходите в детский сад, вы собираетесь в приветственный круг немного пообщаться и поиграть. Первое упражнение так и называется «Утренний сбор». <p>Комплекс ОРУ с гимнастической палкой</p> <p>I. «Утренний сбор. Приветствие».</p> <p>И.п. - стойка, палку горизонтально вниз.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 - поворот головы вправо, палку перед грудью 2 - и.п. 3 - поворот головы влево, палку перед грудью 4 - и.п. 	<p>Отвечают на вопрос</p> <p>Выполняют упражнения.</p>	<p>Фронтальный способ организации</p> <p>Утренний сбор, приветствие</p>  <p>4 раза</p>

- Чтобы узнать, как называется следующее упражнение, отгадайте загадку.

Просыпаюсь утром рано
Вместе с солнышком румяным.
Заправляю сам кроватку,
Быстро делаю ...

II. «Зарядка»

И.п. - стойка, палку горизонтально вперёд.

1 - правую на пятку вперёд, палку перед грудью;

2 - правую на носок, палку вверх;

3 - правую на пятку, палку перед грудью.

4 - и.п.

То же левой ногой

- Зарядка помогает нам проснуться, повышает настроение, укрепляет организм. Поэтому важно не забывать делать её каждый день.

- Что у вас после зарядки?

- Да, завтрак.

III. «Завтрак»

И.п. - стойка, палку за голову.

1 - опуститься на правое колено, палку вперёд

2 - палку вертикально вперёд, левая сверху

3 - палку вперёд

4 - и.п.

То же другой ногой.

- Завтрак первый приём пищи после сна. Он даёт нам энергию для будущих интересных занятий и игр. Когда мы едим в одно и то же

Отгадывают загадку.

Выполняют упражнения.



6 раз

Отвечают на вопрос.

Выполняют упражнения.



6-8 раз

время, организм заранее готовится, выделяя желудочный сок для лучшего переваривания пищи.

- Чем вы занимаетесь после завтрака?

IV. «Увлекательные дела»

Миникомплекс ритмической гимнастики под музыкальное сопровождение.

- Что у вас после занятий?

- Правильно прогулка. На прогулке мы дышим свежим воздухом и наполняем свой организм кислородом. Гулять необходимо каждый день. Сейчас мы сделаем упражнение на дыхание.

V. «Дневная прогулка»

И.п. - стойка, палку в правой вперёд, горизонтально

1 - вдох, палку вертикально;

2 - выдох, палку горизонтально.

То же палка в левой руке.

- Когда вы возвращаетесь с прогулки, что вы делаете?

VI. «Обед, дневной сон»

И.п. сед, палку за голову

1 – палку вверх

2 – наклон вперёд

3 – выпрямиться, палку вверх

4 – и.п.

Во время дневного сна мы восстанавливаем силы. Если вы ляжете спать на дневной сон позже, чем обычно, то вечером будет сложно

Отвечают на вопрос

Выполняют упражнения под музыку, повторяя за инструктором.

Выполняют упражнения.

Отвечают на вопрос.

Выполняют упражнения.






2 мин








по 4 раза



6 раз

	<p>заснуть, так как ваш организм не успеет потратить энергию, которую накопил во время дневного отдыха.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Чтобы легче было проснуться нашему организму, мы делаем гимнастику пробуждения. <p>VII. «Подъём, гимнастика пробуждения» И.п. лёжа на животе, палка вверх узкий хват 1 - поднять руки и ноги «лодочка» 2 - и.п.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Вот вы и проснулись, потянулись. Что же у вас после дневного сна? - Правильно после сна у всех ребят в детском саду полдник. Вас ждёт новое задание, которое так и называется «Полдник». - Первая и третья колонна шаг вперёд, два шага влево. За направляющими проходим вперёд до фишек, палки оставляем в корзине. - Кругом. <p>Основные виды движений</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнение «Полдник» Ходьба по шнуру боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс. В конце дистанции выполнить приседание с выпрямлением рук вперёд. <ul style="list-style-type: none"> - Что у вас после полдника? - Правильно прогулка. 	<p>Выполняют упражнения.</p> <p>Отвечают на вопрос.</p> <p>Дети перестраиваются в две колонны.</p> <p>Берут мешочки из корзины, выполняют задание.</p> <p>Убирают мешочки, берут кегли. Выполняют задание.</p>	<p>Дневной сон</p>  <p>Гимнастика пробуждения</p>  <p>8-10 раз</p> <p>Поточный способ организации</p> <p>Полдник</p>  <p>2 раза</p>
--	---	--	--

	<p>2. Упражнение «Вечерняя прогулка». Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд, с кеглей зажатой между колен. - После прогулки, вы уходите домой.</p> <p>3. Упражнение «Уход домой». Ходьба в парах, змейкой взявшись за руки, с подлезанием под препятствие. - Вот вы и добрались домой, отдохнули. И что же у вас теперь? Правильно ужин. Скоро надо будет ложиться на ночной сон. И организму нужна будет энергия на всю ночь, чтобы могли работать внутренние органы. Но если ужинать поздно, то будет сложно заснуть. А ещё наша пищеварительная система ночью должна отдохнуть. Поэтому важно ужинать по расписанию.</p> <p>Подвижная игра «Ужин». Выбирается водящий - это мама. Дети врассыпную бегают по залу. Когда заходит водящий, задача детей занять места за «столом», т.е. встать вокруг обруча. Педагог меняет команду по заданному количеству сидящих за столом.</p>	<p>Убирают кегли. Встают парами. Выполняют задание.</p> <p>Выполняют задание.</p> <p>Отвечают на вопрос.</p>	 <p>Вечерняя прогулка</p> <p>2 раза</p>  <p>Уход домой</p>  <p>Ужин</p> <p>3 мин</p>
Заключительная часть			
	<p>Игра малой подвижности «Который час?» - Чем вы занимаетесь после ужина? «Чтение, спокойные игры» И мы в конце занятия с вами сыграем в спокойную игру.</p>	<p>Отвечают на вопрос.</p> <p>Дети выполняют</p>	<p>1 мин</p>

	<p>Мышь полезла в первый раз, Посмотреть который час, Вдруг часы сказали: «Бом!» Мышь скатилась кувырком.</p>	<p>движения по показу инструктора и повторяют слова.</p>	<p>Чтение и спокойные игры</p> 
<p>Рефлексивно-корректирующий этап Обобщение новых знаний и умений. Выводы и корректировка деятельности детей в дальнейшем. Фиксирование результатов деятельности.</p>	<p>Рефлексия «Подготовка ко сну» - Вечером, когда день уже подошёл к концу, и мы готовимся спать, мы подводим итоги дня, вспоминаем, что же у нас произошло за день. Давайте вспомним, о чём мы с вами говорили на занятии? Как режим дня помогает нам сохранять и укреплять здоровье? Что нового было на занятии? Что было интересно? Что было сложно? Что бы вы хотели узнать ещё о своём здоровье?</p>	<p>Дети садятся в круг. Педагог прокатывает мяч детям, дети отвечают на вопросы и прокатывают мяч обратно.</p>	<p>2 мин</p> <p>Подготовка ко сну. Сон</p>  <p>Режим дня</p> 