

«ВМЕСТЕ С БАБУШКОЙ ЯГОЙ»

(ОД)

Цель: укрепление здоровья детей и приобщение их к здоровому образу жизни.

Возраст детей: 6-7 лет

Автор: Безлепкина Ирина Николаевна, инструктор по физической культуре

Аннотация

Современная жизнь перенасыщена нервными нагрузками. Физические упражнения помогут детям противостоять стрессовым ситуациям. Быть в движении - значит укреплять здоровье. Чем более крепким здоровьем мы вооружим наших детей, тем лучше они приспособятся к жизни. Игровые ситуации в непосредственной образовательной деятельности расширяют возможности для укрепления и сохранения здоровья дошкольников, активизируют проявление положительных эмоций. Предлагаемый материал объединяет различные виды детской деятельности одним сюжетом – они встречаются с любимым сказочным героем.

Задачи:

- продолжать упражнять детей в различных видах перестроения, ходьбы и бега (спиной вперед);
- добиваться точности при выполнении движений в ритмической гимнастике;
- закрепить умения в выполнении заданий соревновательного характера.
- развивать двигательные умения и навыки, способность к самоконтролю, самооценке при выполнении движений;
- совершенствовать основные движения, формировать правильную осанку во всех видах деятельности;

Воспитывать дружеские взаимоотношения, интерес и любовь к спорту.

Методы: словесный, наглядный, практический, игровой, слуховой.

Приёмы: погружение в игровую ситуацию, беседа, показ, художественное слово, подвижные и малоподвижные игры.

Формы и виды детской деятельности: самостоятельная деятельность, физические упражнения, подвижные игры, спортивные соревнования, ритмическая гимнастика, разнообразная двигательная деятельность.

Предварительная работа:

1.Разучивание разных видов подвижных и малоподвижных игр, соревнований, комплекса ритмической гимнастики под музыку.

2.Беседы о спорте, здоровье, разучивание стихов о на данные темы

Здоровьесберегающие технологии: оздоровительная ритмическая гимнастика, подвижная игра, дыхательная гимнастика, корригирующая гимнастика, различные соревнования.

Оформление и инвентарь: зал – деревья, лес; ребристая доска, бревно (длина-1 метр, d -25 см), гантели пластмассовые по количеству детей, 2 метлы, 2 ориентира, 2 скамейки спортивных- ширина -25 см; длина 2 метра; 2 дуги-высота 50 см, 4 модуля, 2 обруча –d-80см; 2 клюшки, 2 шайбы, яйцо Кощея Бессмертного,

Музыкальное оформление: аудиозапись В. Архипов. «Солнечный диск», музыкальная игра «Я Яга, лечу, лечу», музыка для соревнований, полосы препятствий (см. приложения)

сказочные герои: Баба Яга

Мультимедийное оборудование: презентация по ходу занятия

Программное обеспечение:

1. Малёхина Н.А., Колмыкова Л.А. Н нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ. - СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2012. -112 с.

1. Система физического воспитания в ДОУ: планирование, информационно-методические материалы, разработки занятий и упражнений, спортивные игры/ автор- составитель О. М. Литвинова. - Волгоград: Учитель, 2007. -238с.

2. Физическое развитие детей 2-7 лет: развёрнутое перспективное планирование по программе «Детство»/ авт.- сост. И.М. Сучкова, Е. А. Мартынова, Н. А. Давыдова. - Волгоград: Учитель, 2012. - 189с.

3. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования- М.: ТЦ Сфера, 2015.-96 с.

Образовательные ресурсы:

Детство. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования/ Т. И. Бабаева, А. Г. Гогоберидзе, З. А. Михайлова и др.- СПб.: ООО «Издательство «Детство- пресс», 2011. -528с.

<p>Спорт- это прикольно! Спорт- это для всех!</p> <p><i>Баба Я.</i> Я, между прочим, спортивная Бабушка Яга! В сказке современной теперь я живу, спортом занимаюсь, И на фитнес хожу! Ну, ребята, не робейте! Друг за другом все встаём и в «волшебный» лес идём, повороты направо, налево.</p> <p>Дети под музыку выполняют разминку:</p> <ul style="list-style-type: none"> - по узкой дорожке, руки на поясе; - по широкой дорожке, руки в стороны; - по дереву- ребристая доска (массируя ножки) -через лужи, широко шагая; -через брёвна шагаем; -мимо реки, как раки; - в медвежью берлогу (дуга); <p>Приготовили руки, вдохнули глубоко и в волшебный лес побежали мы легко.</p> <p>Баба Яга: восстановим дыхание.</p> <p><i>Упражнение на дыхание (2-3 раза)</i></p> <p>Солнце, дети, высоко, Руки вверх.</p> <p>Мы вдыхаем глубоко, Глубокий вдох носом.</p> <p>Руки вниз мы опускаем Руки вниз. И спокойно выдыхаем. Выдох.</p>		<p>На ребристой доске страховка При пролезании в дугу правильно прогибать спину; Движения выполнять одновременно</p> <p>Вдох через нос или рот – набираем полную грудь воздуха. Выдох происходит очень плавно</p>
<p><u>Основная часть</u></p> <p>Ритмическая гимнастика с гантелями под песню «Солнечный диск»</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. И.П.: стоя, руки с гантелями опущены вдоль туловища. Поднять правую руку вверх, а затем левую; 2. И.П.: стоя, руки с гантелями опущены вдоль туловища. Поднять правую руку к подмышечной впадине, затем левую; 3. И.П.: стоя, ноги на ширине плеч, правая рука на поясе, левая вверх. <p>Наклоны вправо- влево, со сменой рук;</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. И.П.: сидя, ноги вместе, руки к плечам. Наклоны к носкам ног; 	<p>Каждое упражнение выполняется по 8 раз</p>	<p>Выполнять упражнения синхронно, в ритм музыки; подбирать упражнения на все группы мышц</p>

<p>Баба Яга: Вот мы и добрались до заветного дуба (Достаёт сундук, в нём яйцо от киндер- сюрприза, в нём игла «зубочистка») Вот она, смерть Кощеева! (Ломает иглу). Никого он теперь не обидит! Спасибо, вам, ребята! А сейчас предлагаю поиграть! Разделимся на две команды: «Бабуся», «Ягуся».</p> <p>Девиз команды «Бабуся»: «Мы сил не пожалеем, покажем, что умеем»</p> <p>Девиз команды «Ягуся»: «Стать чемпионом сложно, но постараться можно!»</p> <p>Соревнование «Хоккей на траве» - обводят клюшкой мячи вокруг ориентиров. (Игра проводится под аудиозапись частушек Бабок Ёжек из мультфильма «Летучий корабль»)</p> <p>Баба Яга: Сейчас я скажу, кто одержал победу. Как называется ваша команда? Дети: «Бабушка» Баба Яга: а ваша? Дети: «Яга!»</p> <p>Баба Яга: А теперь ещё раз быстро: «Бабушка!», «Яга!» Значит, победу одержала я- Бабушка Яга!</p> <p>Соревнование «Полёт на метле Бабы Яги» (змейкой оббежать кегли на метле, вокруг ориентира и на старт)</p> <p>Тише, тише, моя метёлка мне что-то шепчет, тоже хочет с вами поиграть.</p> <p>Игра «Избушка на курьих ножках»</p>	3 раза	Повторить правила игр, соблюдать их
<p><u>Заключительная часть</u></p> <p>Баба Яга: Ребята, вам понравилось со мной играть? Я добрая, красивая, умная! Я очень хорошая! А вы? Давайте тихонько скажем: «Мы очень хорошие». Погромче. Ещё громче. Очень громко! Потихе. Ещё тише. Тихо</p> <p>Хорошо с вами, ребята! Мне очень понравилось.</p>	30 сек	Обратить внимание на сочетание слов и действий в игре,

