

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 85 Приморского района Санкт-Петербург.

Конспект

организованной образовательной деятельности на тему:

«Скамейка-Умейка»

(для подготовительной к школе группы)

с использованием педагогических технологий: корригирующая ходьба.

Автор: Киплер Екатерина Николаевна-
инструктор по физической культуре
ГБДОУ №85 Приморского района

Санкт-Петербург
2020

Задачи с интеграцией образовательных областей

Социально-коммуникативное развитие:

- формировать интерес к подвижной деятельности
- развивать навыка коллективного взаимодействия.

Познавательное развитие:

- расширять представление детей о гимнастической скамейке.
- способствовать формированию интереса к зимним забавам.
- развивать любознательность.

Речевое развитие

- обогащать активный словарь детей на зимнюю тему;
- способствовать развитию слухового восприятия речи;

Художественно-эстетическое развитие:

- вызывать эмоциональный отклик при восприятии музыки;
- вызывать положительные эмоции в ОВД и играх;

Физическое развитие:

- развивать глазомер в работе на скамейке;
- упражнять в корригирующей ходьбе на пяточках, носочках;
- развивать силу рук, спины, пресса при выполнении ОРУ на скамейке,
- развивает ловкость в прыжках со скамейки.
- развивать координацию движений и равновесие в ходьбе по скамейке;
- удовлетворять двигательную активность детей в процессе образовательной деятельности.

Оборудование:

- гимнастические скамейки 3-4 шт.
- следы из бумаги
- 2 шапочки «Деда Мороза»
- веревочка 1шт.
- музыкальный центр.

Предварительная работа:

- Выучить стихотворения для подвижной игры «Два мороза»
- упражнять детей в ходьбе по гимнастической скамейке
- повторить прыжки с гимнастической скамейка

Содержание ООД	Дозировка	Методические указания
<p>Вводная часть (5 минут) Дети проходя в зал, строятся в одну шеренгу, равнение. <i>Инструктор по физической культуре:</i> <i>Здравствуйтесь ребята.</i> <i>Равняйся. Смирно. По порядку рассчитайся.</i> <i>Группа направо! Шагом марш!</i> <i>(Звучит мелодия «Барбарики»)</i></p>	2,5 мин.	Подравнять носки по линии, спина прямая.
Ходьба по краю зала друг за другом.	20 сек.	Спину держим прямо, руки согнуты в локтях, ноги отрываем от пола, не топаем.
Ходьба, руки вперед. Сжимать – разжимать пальцы рук.	20 сек	Руки прямые, на одном уровне плеч.
Ходьба, правая рука вниз, левая вверх. Маховым движением смена рук.	20 сек.	Руки прямые, интенсивно выполняют махи.
Ходьба на носочка, ладони вместе над головой. <i>(превращаемся в ледяные «сосульки» висящие на крыше)</i>	20 сек.	Спину держать прямо, руки прямые, смотреть вперед.
Ходьба на пятках, руки прижаты к туловищу, кисти отведены в стороны. <i>(превращаемся в пингвинов идущих по льдинам)</i>	20 сек.	Ноги в коленях не сгибать, руки держать прижатыми к корпусу, кисти отведенными.
Ходьба с высоким подниманием колена, руки согнуты в локтях. <i>(перешагиваем через глубокие сугробы)</i>	20 сек.	Держать спину прямо, выше поднимать колено.
Бег змейкой между скамеек с переходом на ходьбу.	50 сек.	Руки согнуты в локтях, туловище слегка наклонить вперед, держать дистанцию.
Проходят по краю зала восстанавливают дыхание. Затем перестраиваются по 3 человека к гимнастической скамейке	30 сек.	На вдохе руки поднимают до уровня плеч.
Основная часть. (22 минут)		

<p>ОРУ на гимнастической скамейке</p> <p>И.п - сидя на скамейке, ноги врозь стопы прижаты к полу, руки на уровне плеч, кисти подняты вверх. 1- поворот головы в правую сторону 2 - и.п 3- поворот головы в левую сторону 4- и.п</p> <p>И.п то же только руки в замок за головой . 1- наклон к правому колену 2- и.п 3 - наклон к левому колену 4- и.п</p> <p>И.п сидя руки за спиной хват за скамейку 1- отрываем правую ногу от пола 2,3- носочек от себя на себя 4 - и.п 5-8 то же в левую сторону</p> <p>И.п стоя перед скамейкой 1,2- поднимаем правую и левую ноги шагаем на скамейку 3,4 - 2 хлопка на скамейке 5,6 - шаг вниз 7,8 – хлопки в ладоши</p> <p>И.п лежа на животе на скамейке, руки согнуты в локтях стоят на полу, стопы касаются пола. 1- поднимаем руки вверх 2,3 хлопки в ладоши 4 – и.п</p>	<p>6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>6 раз</p>	<p>Спину держать прямо, плечи не опускать. Пальцы держать вверх.</p> <p>Наклон в сторону, спину держать прямой.</p> <p>Поднятую ногу держим прямой.</p> <p>Спину держим прямо, попадаем в счет.</p> <p>Взгляд вперед, руки стараемся поднимать выше.</p>
--	--	--

<p>И.п стоя лицом к скамейке 1-4 - прыжки вверх стараясь подтянуть стопы выше линии скамейки.</p> <p>Инструктор по физической культуре: <i>Закончили! Налево, шагом марш. Перестроится в две колонны.</i></p> <p>ОВД <i>- Ребята, а сейчас мы с вами отправимся на настоящую полосу препятствий.</i></p> <p>1) Ходьба по скамейке по следам</p> <p>2) Ходьба с заданиями для рук.</p> <p>3) Перешагивание через скамейки</p> <p>3) Пролезание под скамейкой</p> <p>4) Перешагивание спиной вперед</p> <p>5) Перепрыгивание через скамейку руками хват за скамейку.</p> <p>Инструктор по физической культуре:</p> <p>Подвижная игра. «Два Мороза» Все играющие располагаются на одной стороне площадки. Двое водящих – морозы, стоят повернувшись лицом к играющим, и говорят: Мы два братца молодые, Два мороза удалые. Я Мороз Красный нос, Я Мороз Синий нос, Ну, ка кто из вас решится В путь дороженьку пуститься? Дети дружно отвечают: Не боимся мы угроз</p>	<p>6 раз</p> <p>1 раз</p> <p>1 раз</p> <p>1 раз</p> <p>1 раз</p> <p>1 раз</p>	<p>Приземлятся мягко не топать, ноги удержат вместе.</p> <p>Следить постановкой стоп. Держать спину прямо</p> <p>Следить за подъемом стоп выше скамейки.</p> <p>Сохранять расстояние между друг другом.</p> <p>Перебегать аккуратно, не толкаться, смотреть вперед.</p>
--	---	---

<p>И не страшен нам мороз. Дети перебегают на другую сторону площадки, а морозы стараются их заморозить (осалить). Те, кого морозы коснулись, считаются замороженными, т.е. пойманными. После двух перебежек водящие меняются.</p> <p>Заключительная часть (3 минуты)</p> <p>Дети строятся в круг.</p> <p>Пальчиковая гимнастика. Со словами стихотворения дети повторяют движения за инструктором по физической культуре. 1,2,3,4,5, - мы пойдем во двор гулять, <i>(поочередно сгибаем пальцы рук)</i> Бабу снежную лепили, <i>(округляя пальцы рук «эмитируем лепку снежка»)</i> Птичек крошками кормили, <i>(Сыплем «крошки» на пол.)</i> С горки мы потом катались, <i>(Выгибаем ладонь наружу)</i> А потом в снегу валялись, <i>(собираем пальцы в кулачек и делаем «моталочку»)</i> Все мы снежные пришли, <i>(Сбиваем снег руками с одежды)</i> Суп поели <i>(эмитируем движение ложкой)</i> Спать легли <i>(ладони вместе под щечку)</i> Налево, шагом марш. Дети уходят из зала.</p>	<p>3-4 раза</p> <p>2 раза</p>	<p>Стоим в кругу с прямой спиной, активно работаем пальчиками.</p>
---	-------------------------------	--