

Конспект непосредственно образовательной деятельности
по физическому развитию для детей подготовительной группы с
применением элементов технологии ТРИЗ:

«Мы все сможем – наше тело нам поможет!»

Цель: формирование интереса детей к совместным двигательным действиям и здоровому образу жизни.

Оборудование: интерактивная доска, ноутбук, магнитофон, аудиозаписи музыкального сопровождения занятия, презентация.

Образовательные задачи:

- формировать представление детей о влиянии движения на работу сердца.
- учить находить пульс.
- закреплять технику выполнения подлезания, перешагивания, перепрыгивания, прокатывания и броска мяча, способом от груди двумя руками друг другу.

Развивающие задачи:

- развивать креативное мышление.
- развивать умение понимать схематичное изображение поз человека, точно выполнять заданное движение.
- развивать психофизические качества выносливость, гибкость, ловкость и координацию движений.

Воспитательные задачи:

- воспитывать у детей чувство дружбы, взаимовыручки, умение работать в команде.
- воспитывать самостоятельность, чувство ответственности, бережного отношения друг к другу при выполнении упражнений.

1. Вводная часть.

Дети строятся в одну шеренгу. Приветствие.

Инструктор. Вместе за руки возьмемся и друг другу улыбнемся! Давайте подарим друг другу свое хорошее настроение!

У меня в груди, вот тут,

Слышишь – часики идут

Звук их радостен и тих

Только кто заводит их?

Х. Расмуссен

Ребята, о каких часах идет речь в стихотворении?

Демонстрируется слайд №1:



У каждого человека в грудной клетке под ребрами находится очень важный орган – сердце. Сердце как насос, перегоняет кровь по кровеносным сосудам. Давайте прислушаемся к своему сердечку (дети кладут ладони на грудную клетку с левой стороны). Сейчас сердце работает размеренно, спокойно. Покажите как. Давайте проведем эксперимент. Подвигаемся и еще раз послушаем как будет стучать сердце.

Дети в колонне по одному под музыку «Делайте зарядку» выполняют различные виды упражнений в ходьбе и в беге:

- обычным, на носках, руки в стороны, на пятках, руки за спину, высоко поднимая колени, руки за голову, спортивной ходьбой.

- бег в колонне по одному, бег «змейкой», по диагонали с захлестом голени назад, с выносом прямых ног вперед, бег спиной вперед, приставными прыжками правым и левым боком.

Перестроение в колонну по два.

Инструктор. Послушаем, как сейчас бьется сердце. Еще биение сердца можно найти по пульсу.



Демонстрируется слайд №2

Разверните ладонку, положите два пальца на запястье левой, со стороны большого пальца. Как стало биться сердце? Как вы думаете, движение полезно? Да, так сердце, как и другие мышцы тренируется, укрепляется. Только нужно чередовать активные движения со спокойными занятиями, соблюдать режим дня! А в этом нам помогают часы!

2. Основная часть.

Дети под музыку «Часики» выполняют комплекс ритмической гимнастики.

Проблемная ситуация. Сегодня для занятия нам нужны воротики, конусы, дуги, барьеры... Давайте представим, что все это исчезло. Чем мы сможем заменить спортивное оборудование? Есть только несколько мячей и мы.

Метод «Мозговой штурм». Дети решают, что оборудование можно заменить своим телом.

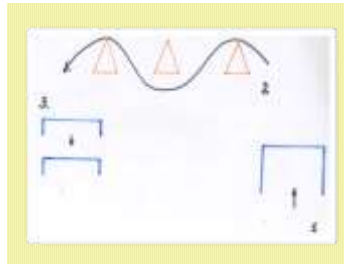
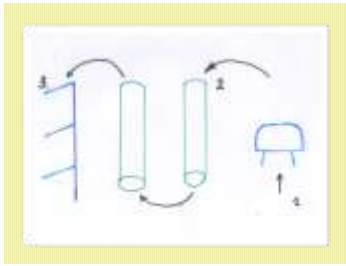
Демонстрируется слайд №3



Перестроение парами по краю площадки в затылок друг за другом. Упражнения выполняются в паре, расстояние 6 – 8 метров.

1. «Проползи под дугой»
2. «Перепрыгни барьер»
3. «Прокати гимнастический ролик»
4. «Перепрыгни через гимнастического козла»

Затем дети делятся на две команды по цвету браслета на запястье. Каждая команда получает схему «Полосы препятствий».



Команда «Красных» строит «полосу препятствий», заменяя оборудование своим телом. Команда «Синих» - выполняет задание: проползти под «дугой» на предплечьях и коленях, оббежать «конусы» «змейкой», перепрыгнуть «барьер».

Затем команда «Синих» по схеме выстраивает «полосу препятствий», а команда «Красных» - выполняет задание: перепрыгнуть через «гимнастического козла», пройти на наружной стороне стопы, «бревнышко» между ног, пройти в упоре лежа не задевая, «бревнышко», подлезть под «дугами» правым и левым боком, руки на пояс.

Еще можно натянуть «волейбольную сетку». Девочки изображают «сетку», остальные выполняют упражнения:

- броски мяча двумя руками от груди через «сетку» партнеру. 8 раз.
- лежа на животе, локти, голову и грудь приподнять, катить мяч друг другу, дети в центре строят свои варианты «воротиков» 8 раз.

Инструктор. Молодцы! Давайте проведем эстафеты. Нам понадобятся «Туннели» и два мяча. Дети встают в колонны ноги врозь, у первого игрока команды мяч.

1. Первый катит мяч в «Туннель», последний ловит и встает первым.
2. Первый передает мяч двумя руками, прогибаясь назад, затем последний с мячом в руках оббегает «змейкой» каждого игрока своей команды и встает впереди колонны.

Инструктор. Ребята, вы замечательно справились с заданием, проявили волю к победе, взаимовыручку. Давайте по схеме попробуем построить пирамиду «Дружбы»



Дети по схеме, выбирают по своим возможностям позу и под музыку «Туш» строят общую пирамиду.

3. Заключительная часть.

1. Проводится игра – танец «Фиксики - Помогатор» на развитие внимания и координации движений.

2. Логоритмическое упражнение:

«Мы ребята, молодцы,

Дружные, смелые,

Ловкие, умелые.

«Мы» – хлопок в ладоши перед собой

«Ребята» - правую руку вперед, пальцы сжать, большой палец вверх, левая рука у виска, пальцы вместе. Далее по тексту смена положений рук.

Рефлексия.

Мы молодцы! Нашли выход из сложной ситуации. Заменяли своим телом физкультурное оборудование. Бережно относились друг к другу. Справились со всеми заданиями.

Схема №1
«полоса препятствий»

