

муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 46 комбинированного вида»
городской округ Краснотурьинск

Конструкт НОД

по физическому развитию

(силовая гимнастика на степ-платформе с мячом)

**Разработал: инструктор по физической культуре Смирнова А. А.,
первая квалификационная категория**

Образовательная область: физическое развитие.

Виды деятельности: двигательная, игровая, речевая, социально – коммуникативная.

Цель: развитие физических качеств, укрепление здоровья детей посредством использования нетрадиционного физкультурного оборудования (степ-платформы).

Возрастная группа: воспитанники 6 - 7 лет

Форма организации: групповая тренировка

Учебно методический комплект: Сулим Е.В. Детский фитнес. Физическое развитие детей 5-7 лет, Занятия физкультурой: игровой стретчинг для дошкольников.

Методы:

Наглядный – правильная и четкая демонстрация движений;

Наглядно-слуховой – музыкальное сопровождение;

Словесный – краткие и четкие словесные команды (словесные указания);

Тактильно-мышечный – непосредственная помощь инструктора.

Задачи	Задачи с учетом индивидуальных особенностей воспитанников
Образовательные: - упражнять в координации работы рук при ловле и отбивании мяча - упражнять в равновесии с использованием разного оборудования и способов выполнения упражнений; - совершенствовать психофизические качества: гибкость, выносливость, внимание, слуховое и зрительное восприятие	- Упражнять в освоении составных элементов основных движений, уделяя внимание согласованной работе всех частей тела
Развивающие: - развивать силу основных мышечных групп, способствовать укреплению и растяжению мышц и связок; - развивать координацию и ловкость движений.	- содействовать развитию выносливости; - развивать умение выполнять движения ритмично и выразительно.
Воспитательные: - воспитывать волевые качества: целенаправленность, настойчивость, выдержку; - формирование потребности в систематических занятиях спортом.	- воспитывать эмоциональную раскрепощенность.

Предварительная работа:

1. проведение беседы по технике безопасности на занятиях по степ – аэробике;
2. разучивание основных движений;
3. беседы о здоровом образе жизни;
4. просмотр презентаций «Я и мое тело», «Спорт- это жизнь».

Предполагаемый результат:

- сформированы умения ловить и отбивать мяч;
- у детей формируются представления о здоровом образе жизни;
- правильное выполнение упражнений, способность следить за своей осанкой, дыханием;
- повысятся показатели устойчивого равновесия, улучшение координаций движений;
- повысится уровень развития физических качеств детей (быстрота, сила, выносливость, ловкость, гибкость).

Материалы и оборудование: степ-платформы, музыкальное сопровождение, мячи.

Технологическая карта НОД

№	Часть НОД	Ход НОД		Предполагаемый результат
		Деятельность педагога	Деятельность детей	
1	Вводный этап	<p>- Ребята, я очень рада видеть вас сегодня, вижу вы в хорошем настроении, бодрые и весёлые. Я знаю что вы любите заниматься спортом... А для чего нужны занятия спортом? А что нужно сделать перед тем как мы начнем заниматься?</p> <p>Разминка:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Маршировка по залу (35 с)2. Бег с закидыванием голени назад, руки на поясе (30 с).3. Пружинистый шаг, руки на поясе (35 с)4. Игровое упражнение «Веселые ножки» (40 с) 5. Игровое упражнение «Гномики» (30 с) 6. Игровое упражнение «Обезьянки» (40 с) 7. Стретчинг «Домик» (5 с) Инструктор обращает внимание на технику безопасности.	<p>Размышляют, отвечают на вопросы</p> <p>Выполняют разминку</p> <ul style="list-style-type: none">- бегают с выбрасыванием голени вперед, руки на поясе- ходят на полусогнутых коленях, спина прямая, держат руки за спиной- ползают с опорой на стопы и ладони- дети стоят широкой стойке, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища. 1 – вытягивают руки над головой, ладонями	<ul style="list-style-type: none">- создание положительного эмоционального настроения;- мотивирование воспитанников на включение в деятельность;Формирование потребности в систематических занятиях спортом <p>разогрев мышц, связок и суставов, а также приведения их в состояние готовности к нагрузкам</p>

			друг к другу, ноги крепко упираются в пол (делают вдох); 2- опускают руки (делают выдох), расслабляются.	
2	Основной Этап	<p>Степ-аэробика с мячом (7 мин).</p> <p>1. Упражнение «Разминка стопы» (8 раз) - И. п.: стоя, ноги вместе, мяч в руках прижат к груди. Перекаты с пятки на носок.</p> <p>2. Упражнение «Стопа» (8 раз) -И.п.: стоя, ноги вместе, мяч в опущенных руках. 1- правую ногу поставить на степ-платформу, правую руку с мячом вперед; 2- вернуться в и. п.; 3- то же с левой ноги; 4- вернуться в и.п.</p> <p>3. Упражнение «Подъем» (8 раз) - И. п.: то же. 1- подъем с правой ноги на степ-платформу; 2 – подъем с левой ноги на степ-платформу, руки с мячом вытянуть вверх; 3- шаг назад со степ-платформы с правой ноги; 4 – то же с левой ноги, руки опустить. То же с левой ноги.</p> <p>4. Упражнение «Хоп» (8 раз) - И.п.: то же. 1- подъем с правой ноги на степ-платформу; 2- левую ногу поднять, бедро параллельно полу носок натянуть, мячом ударить по колену, сказать: «Хоп»; 3 – левую ногу поставить на пол; 4- правую ногу подставить к левой, мяч опустить. То же с левой ноги.</p> <p>5. Упражнение «Кик» (6 раза) - И.п.: то же. 1-подъем на степ-платформу с правой ноги; 2- левой ногой выполнить мах от колена вперед, пятка натянута, руки с мячом вытянуть вперед, сказать «Кик»; 3- с левой ноги шаг назад на пол, руки опустить; 4-правую ногу подставить к лквой ноге. Повторить с другой ноги.</p> <p>6. Упражнение «Арабеск» (8 раз) - И.п.: стоя, ноги вместе, мяч за головой. 1- шаг правой ногой на степ-платформу; 2- прямую левую ногу отвести назад, прогнуться, мяч вверх; 3- шаг левой ногой назад на пол, мяч за голову; 4- правую подставить</p>	- выполняют упражнение по показу и словесному объяснению инструктора	<p>Развитие силы основных мышечных групп</p> <p>Повышение показателей устойчивого равновесия, улучшение координаций движений</p> <p>освоение составных элементов основных движений</p> <p>развитие ритмичности и выразительности при выполнении упражнений</p>

		<p>к левой. То же с другой ноги.</p> <p>7. Упражнение «Боковые махи» (8 раз) - И.п.: то же, мяч у груди. 1- встать с правой ноги на степ-платформу; 2- прямую левую ногу отвести в сторону, мяч вперед; 3-4 – левую ногу подставить на степ-платформу к правой; 5-8 – ударить мячом об пол и поймать его; 9- с правой ноги шаг назад на пол; 10- левую ногу подставить к правой на пол; 11-12 – с левой ноги шаг назад; 13-16 – подбросить мяч вверх и поймать его.</p> <p>То же с другой ноги.</p> <p>8. Упражнение «перебежка» (8 раз) - И.п.: стоя, ноги вместе сбоку от степ-платформы, мяч у груди. 1- шаг правой ноги на степ-платформу; 2- подпрыгнуть, подбить левой ногой правую ногу, перепрыгнуть на другую сторону степ-платформы правой ногой, левая остается на степ-платформе.</p> <p>То же с другой ноги.</p> <p>9. Упражнение «Прямой крестовый подъем» (8 раз) - И.п.: стоя ноги вместе, мяч в опущенных руках. 1- поставить правую ногу на степ-платформу; 2- левую ногу поставить на крест на степ-платформу перед правой ногой, мяч вперед; 3- правой ногой шаг назад с платформы; 4- левой ногой шаг назад со степ-платформы; 5-8 – ударить мячом по степ-платформе, поймать его.</p> <p>10. Упражнение «Прыгни и поймай» (10 раз) - И.п.: то же. 1- 2 – прыжком встать на степ-платформу; 3-4 – прыжком спрыгнуть со степ-платформы вперед; 5-8 – подбросить мяч вверх с хлопком и поймать его; 9-12 – обойдя степ-платформу вернуться в и.п.</p> <p>Инструктор обращает внимание детей на осанку, технику выполнения и интенсивность упражнений</p>		<p>Развитие силы основных мышечных групп, выносливости</p> <p>Повышение физической выносливости</p> <p>Скоординированная работа рук при ловле и отбивании мяча</p> <p>Скоординированная работа рук при ловле и отбивании мяча</p>
--	--	---	--	---

		<p>Стретчинг</p> <p>Упражнение «Дуб»</p> <p>- И.п.: широкая стойка, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища. 1- вытянуть руки над головой, ладонями друг к другу, сделать полуприсед, ноги крепко упираются в пол, вдох; 2- руки опустить, выдох, расслабиться.</p> <p>Упражнение «Жучок»</p> <p>- И.п.: сидя между стопами, руки вдоль туловища. 1- потянуться вверх, выпрямить спину, вытянуть позвоночник, вдох; 2- на выдохе наклониться вперед, положить грудь на колени, лбом коснуться пола, руки лежат на полу вдоль туловища на тыльной стороне ладоней.</p> <p>Инструктор следит за тем чтобы ягодицы при наклоне не отрывались от пола.</p>	<p>Дети выполняют упражнения плавно в медленном темпе</p>	<p>Снятие нагрузки с позвоночника, укрепление и растяжение мышц и связок</p>
--	--	---	---	--

	<p>Рефлексия.</p>	<p>Молодцы, все старались! А все ли сразу получалось? Что вы чувствуете? Какой спортивный инвентарь мы использовали на зарядке? А в каких видах спорта используют мячи? Вот вам и задание: выбрать вид спорта где используются мячи, узнать о нем что-то новое и интересное - Всем спасибо! Досвидания!</p>	<p>Дети размышляют, делают выводы по тренировке. Отвечают на вопросы.</p> <p>- прощаются.</p>	<p>Повышение эмоциональной раскрепощенности.</p>
--	--------------------------	--	--	--