

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
Пальмтаг Р.В.,**

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	Форма организации	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>	<p>- создание положительного эмоционального настроения;</p> <p>- мотивирование воспитанников на включение в деятельность;</p> <p>Формирование потребности в систематических занятиях спортом</p> <p>разогрев мышц, связок и суставов, а также приведения их в состояние готовности к нагрузкам</p>

2	<p>Основной Этап</p>	<p>Степ-аэробика с мячом (7 мин).</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнение «Разминка стопы» (8 раз) 2. Упражнение «Стопа» (8 раз) 3. Упражнение «Подъем» (8 раз) 4. Упражнение «Хоп» (8 раз) 5. Упражнение «Кик» (6 раза) 6. Упражнение «Арабеск» (8 раз) 7. Упражнение «Боковые махи» (8 раз) 8. Упражнение «перебежка» (8 раз) 9. Упражнение «Прямой крестовый подъем» (8 раз) 10. Упражнение «Прыгни и поймай» (10 раз) <p>Инструктор обращает внимание детей на осанку, технику выполнения и интенсивность упражнений</p> <p>Стретчинг 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>- выполняют упражнение по показу и словесному объяснению инструктора</p> <p>Дети выполняют упражнения плавно в медленном темпе</p>	<p>Развитие силы основных мышечных групп Повышение показателей устойчивого равновесия, улучшение координаций движений освоение составных элементов основных движений развитие ритмичности и выразительности при выполнении упражнений Развитие силы основных мышечных групп, выносливости Повышение физической выносливости Скоординированная работа рук при ловле и отбивании мяча Скоординированная работа рук при ловле и отбивании мяча</p> <p>Снятие нагрузки с позвоночника, укрепление и растяжение мышц и связок</p>
---	-----------------------------	--	---	--

	Рефлексия.	<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>