

Информационная карта двигательной деятельности в старшей группе.

Тема недели:	«Труд человека кормит, а лень портит»
Название ситуации	Спорт – это труд.
Время проведения	Вторник, 10 часов.
Место проведения, температура воздуха	спортивный зал, +18 С
Длительность	До 25 мин
Цель	Развитие двигательных навыков и умений, физических качеств (силы, ловкости, быстроты)
Программные задачи	<p>Формирование культуры личности:</p> <ul style="list-style-type: none"> -развивать ценностное отношение к труду, к своему здоровью; -воспитывать уверенность в себе, самооценку, инициативность, умение преодолевать трудности -воспитание у мальчиков начал мужественности, у девочек - женственности; <p>Формирование способностей:</p> <ul style="list-style-type: none"> - развивать способность ориентироваться в пространстве, ритмичность, координацию движений - содействовать естественному формированию основного вида движения – бега -обучать элементам спортивных игр <p>Формирование детского коллектива:</p> <ul style="list-style-type: none"> - способствовать установлению дружеских связей у детей
Форма организации ОД	Физкультурное занятие (подгруппа – 10-12 чел)
Приоритетный вид деятельности	Двигательная деятельность
Используемая педагогическая система	Личностно-ориентированная
Подход к ребенку и характер воспитательных и образовательных воздействий	Демократический, сотрудничество, интерактивный.
Направление реализации культурной практики	Реализация системы творческих заданий, ориентированных на использование в новом качестве уже существующих объектов и ситуаций.
Используемые технологии	Двигательная активность ребёнка в детском саду. М.А.Рунова, технология

	валеологического сопровождения, элементы технологий обучения спортивным играм Баскетбол», «Футбол», «Дартс»
Методы реализации культурной практики	Методы повышения познавательной активности (указания, пояснения, вопросы, повторения) Методы повышения эмоциональной активности (игровые ситуации, команды, зрительные и звуковые ориентиры, ИКТ) Методы обучения и развития творчества (эмоциональная насыщенность окружения, мотивирование детской деятельности, игровые приёмы) Методы индивидуализации обучения и развития (спонтанная индивидуализация, реагирования, учет половых особенностей, ДА)
Материалы и оборудование	Экран, проектор, ноутбук. Гантели, ленточки – по количеству детей. Карточки с заданием. Игра Дартс, бадминтон, воздушные шары, мячи, футбольные ворота, волейбольная сетка.
Одежда детей и воспитателя	Дети: спортивная майка, спортивные шорты, носки. Воспитатель: спортивная майка, спортивные штаны, носки.
Предшествующая работа	Подготовка презентации, карточек.

Конспект деятельности.

Физические упражнения	Время, темп, дозировка	Организационно-методические указания.	Примечания
Подготовительная часть: Дети заходят в зал, строятся в одну шеренгу.	2 мин	Здравствуйте, дети. Я очень рада вас видеть. Скажите, кого вы видите на экране? Да, вы их узнали, это наши знаменитые спортсмены. Как вы думаете, дети, почему этих людей знает вся страна? Правильно, они добились рекордов, стали чемпионами. Как вы считаете, почему у них это получилось, как удалось? Да, они много трудились, чтобы стать сильными, смелыми, ловкими. Русская пословица как говорит? Правильно. «Без труда не вынешь и рыбку из пруда», «Труд кормит, а лень портит». Хотите потрудиться, чтобы, как и эти спортсмены, добиться высоких результатов? В одну шеренгу становись! Наш девиз: Если спортом ты займешься, Многого в жизни добьешься.	Слайд 2. (с изображением спортсменов во время награждения)

<p>Вводная часть: Ходьба по залу. - обычная - с высоким подниманием колен - на пятках - на носочках Медленный бег за ведущим в разных направлениях. По сигналу свистка прыжок вверх - хлопок над головой. Ходьба. Дети берут предметы.</p>	<p>3 мин 20 сек. 10 сек. 10 сек. 10 сек. 2 мин. 10 мин</p>	<p>Направо! В обход по залу шагом марш! Следите за своей осанкой. Спину держим прямо, голову не опускаем. Руки на пояс, шагаем, высоко поднимая колени. Руки вперед, идём на пятках. Руки вверх, идём на носочках Бег – очень полезное для здоровья движение. Во время бега улучшается работа нашего сердца и легких.</p>	<p>Валеологическое сопровождение: Осанка - это то, как мы ходим или сидим. Если у человека правильная осанка, про него говорят, что он стройный.</p>
<p>Основная часть: ОРУ: мальчики с гантелями девочки с султанчиками 1. И. п.: о. с, руки внизу. 1 - руки через стороны к плечам 2- руки вверх 3- руки к плечам 4- и. п. 2. И. п.: о. с, правая рукаверху, левая внизу. Поочерёдные рывки прямыми руками. 1-2- правая рука вверх, левая внизу 3-4- левая рука вверх, правая внизу 3. И. п.: ноги на ширине плеч, руки к плечам. 1 - руки вверх, наклон вправо 2- и. п. 3- руки вверх, наклон влево 4- и. п. 4. И. п.: ноги на ширине плеч, руки вперед. Повороты вправо - влево.</p>	<p>16 мин 7-8 раз Темп средний 7-8 раз Темп средний 6-7 раз Темп средний 20 сек., темп средний.</p>	<p>Мальчики будут выполнять упражнения с гантелями, которые помогут им стать более мужественными, а девочки – с ленточками чтобы стать более женственными. - Дети, встали красиво: ноги вместе, спинки прямо, плечи расправлены, руки внизу. Первое упражнение: 1 поднимаем руки через стороны к плечам 2 - руки вверх 3 - руки к плечам 4 - руки через стороны вниз. Следующее упражнение - рывки прямыми руками. Мальчики выполняют упражнение с усилием, а девочки - легко и красиво. Подняли правую руку вверх, левая - внизу. Упражнение начинай. Для следующего упражнения подняли руки к плечам, ноги поставили на ширину плеч. На раз - поднимаем руки вверх и выполняем наклон вправо, на два - и. п. То же в другую сторону. Закончили. Руки вперед, выполняем повороты вправо - влево. Следующее упражнение - приседания. Приседая, поднимаем руки вверх. И последнее упражнение - прыжки. Мальчики одну гантель кладут на пол, а другую зажимают между ног. Задача -</p>	<p>Элементы полоролевого воспитания. Слайды с изображением: - художественная гимнастика - спортивная гимнастика</p>

<p>5. И. п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. 1- присесть, руки вверх 2- и. п. 6. Прыжки 7. Дыхательные упражнения. Мальчики - «Насос», ноги на ширине плеч, руки внизу. 1. Наклон вправо, левая рука скользит доподмышечной впадины. 2. И. п. 3. То же в др. сторону. 4. И. п. Девочки - и. п. ноги вместе, руки внизу. 1. Поднять руки вверх, вдох 2. И.п. выдох</p> <p>ОВД: дети получают задания на карточках, где в определенной последовательности расположены 5 станций. Последняя станция у всех одинаковая. Переход по станциям по свистку: 1 Элементы спортивной игры«Дартс». Цель: учить бросать в вертикальную цель. Развивать ловкость,меткость. 2 Элементы спортивной игры «Бадминтон» (воздушными шарами). Цель: учить набивать ракеткой мяч (надувной), развивать ловкость, меткость,умение регулировать силу удара. 3 Элементы спортивной игры «Баскетбол». Цель: учить бросать мяч в баскетбольное кольцо двумя руками из – за головы. Развивать меткость, регулировать силу и дальность броска. 4. Элементы спортивной игры «Футбол». Цель: учить забивать мяч ногой в ворота. Развивать умение регулировать силу и</p>	<p>6-7 раз Темп средний.</p> <p>30 сек., быстро.</p> <p>на каждое задание по 1мин итого 4мин</p>	<p>прыжки через лежащую на полу гантель. Девочки прыгают ноги вместе - ноги врозь, руки над головой. Молодцы!</p> <p>Есть виды спорта, которыми занимаются и женщины, и мужчины. Предлагаю вам попробовать себя в разных видах спорта. Найдите себе пару, и выберите карточку с заданием. Когда услышите сигнал, вам нужно взять карточку с новым заданием.</p> <p>Необходимо действовать так, чтобы попасть в цель. Молодец Маша, ты нашла отличный способ, чтобы быстро попасть в цель. Хорошо получается у Тани и у Жени они хорошо умеют согласовывать свои действия. Они сумели договориться.</p> <p>Молодец Кирилл, у тебя отлично получаются броски мячом в баскетбольную корзину.</p> <p>Дима отлично справился со своим заданием.</p>	<p>На экране слайды различных видов спорта, которыми занимаются и женщины и мужчины.</p> <p>индивидуальная работа.</p> <p>индивидуальная работа</p>
--	--	--	---

меткость удара.			
<p>Заключительная часть: Элементы спортивной игры «Волейбол». Спортивная игра «Пушбол»: натягивается волейбольная сетка, дети делятся на две команды по 4 человека. На полу разложены мячи по количеству участников. По свистку дети перебрасывают их через сетку. Через 30 секунд (по свистку) игра останавливается, побеждает команда, на чьей половине меньше мячей. Игру можно проводить 2-3 раза. Релаксация «Волшебный сон». Цель: способствовать отдыху детей в минимально короткий промежуток времени.</p>	<p>4 мин 2 мин</p> <p>2 мин</p>	<p>А теперь пришло время поиграть: Не пойму, ребята, кто вы? Птицеловы? Рыболовы? Что за невод во дворе? - Не мешал бы ты игре! Ты бы лучше отошел, мы играем в ... (волейбол) Да, волейбол- игра для взрослых, в школе ребята играют в пионербол, а мы с вами поиграем в «Пушбол». Давайте поделимся на две команды, как нам это сделать?</p> <p>Наступает волшебный сон: «Реснички опускаются... Глазки закрываются... Мы спокойно отдыхаем (2р) Сном волшебным засыпаем. Дышится легко, ровно, глубоко. Наши руки отдыхают Отдыхают, засыпают(2р). Шея не напряжена И расслаблена Дышится легко, ровно, глубоко (Длительная пауза) Мы спокойно отдыхали Сном волшебным засыпали Хорошо нам отдыхать! Но пора уже вставать! Крепче кулачки сжимаем, Их повыше поднимаем, Потянуться! Улыбнуться! Всем открыть глаза и встать!»</p> <p>Вы сегодня хорошо потрудились. Вам было интересно? И мне с вами было интересно. До свидания</p>	<p>Формула релаксации «Волебный сон»</p>