

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
Центр развития ребёнка – детский сад «Солнышко»  
города Котовска Тамбовской области.

План – конспект

Физкультурное занятие в помещении для мальчиков старшего возраста с включением кинезиологических упражнений на развитие межполушарного взаимодействия.

Форма: Занятие - тренировка

Разработала Ольга Александровна Парамонова

Котовск, 2018

## Информационная карта организации двигательной деятельности в старшей группе.

**Название ситуации:** «Готовимся играть в «Зарницу»

**Цель:** Накопление двигательного опыта, развитие интереса к физической культуре и спорту.

**Программные задачи:** *По формированию культуры личности:*

- обогащать представления детей о военных, их деловых и личностных качествах, возможностях, характере взаимоотношений;

- способствовать формированию основ первых чувств патриотизма, как общечеловеческой ценности;

*По формированию способностей:*

- развивать способность осознанно использовать приобретённые двигательные умения и навыки в изменённых условиях;

- содействовать формированию таких норм ЗОЖ, как движение- кладовая здоровья,

*По формированию детского коллектива:*

- поддерживать проявления детьми умения действовать сплочённо, элементов помощи друг другу, взаимовыручки и радости за достижения.

**Материалы и оборудование:** Парашют, ленточные эспандеры, стойки, набивные мешочки бшт, обручи 3шт, тоннель, стойки 2 шт. с гимнастическими палками (высота 10 см), мешочек с камушками.

**Одежда детей и воспитателя:** *Дети:* спортивная майка, спортивные шорты, носки. *Воспитатель:* спортивная майка, спортивные штаны, носки.

### Сценарий деятельности.

Физические упражнения, дозировка, дыхание, темп	Организационно-методические указания	Примечания
<b><u>Подготовительно-организационная часть:</u></b>		
Дети заходят в зал	Здравствуйте, дети. Рада вас видеть. Я Ольга Александровна, воспитатель по физической культуре из детского сада «Солнышко». Мы с детьми решили весной провести игру «Зарница». Знаете такую игру? Играли когда-нибудь? Правильно. Это такая военно-спортивная игра, похожая на военные учения. Так, вот, нам нужна ещё одна команда. Выручите? Замечательно. А сейчас	

	давайте проведём подготовку к игре.	
Построение в одну шеренгу. (5сек., дыхание произвольное, темп умеренный)	Постройтесь в шеренгу. Чтобы любое дело получилось, нужно на него настроиться. Прислушайте внимательно слова настроя, а потом скажем его вместе: Физкультура помогает Сильным, смелым, ловким быть, Красоту души и тела И здоровье укрепить. Запомнили? Говорим все вместе.	<b>См. приложение 1. Фото 1</b>
<u>Кинезиологическое</u> <u>упражнение:</u> «Ухо – нос» (Повторить 5 раз, с ускорением, дыхание произвольное)	А теперь давайте выполним одно интересное упражнение, оно поможет нам настроить на работу нашу память и внимание.левой рукой берёмся за кончик носа, а правой за левое ухо. Одновременно отпускаем ухо и нос, хлопок в ладоши, и меняем положение рук, уже правой рукой берёмся за кончик носа, а левой за правое ухо. Упражнение начинай!	Развитие межполушарного взаимодействия
<b><u>Вводная часть (2 мин)</u></b>		
	Дети, сегодня на занятии мы будем готовиться к игре, как десантники к военным учениям. Знаете, кто это? Что это за войны? Что можно про них сказать? Правильно. Это самые смелые, самые сильные, мужественные, выносливы и стойкие люди, любящие свою Родину. Попробуем стать такими? Хотите? Десантники много тренируются с парашютом. Подойдите к парашюту, возьмите правой рукой за петельку.	<b>См. приложение 1. Фото 2.</b>
Ходьба обычная (10 сек., дыхание носовое, темп умеренный).	Обычным шагом – марш!	
Ходьба на носочка (10 сек., дыхание носовое, темп умеренный)	Идём на носочках, руки высоко вверх. Остановились.	
Ходьба приставным шагом вправо, а затем влево. (10 сек., дыхание носовое, темп	Повернулись лицом к парашюту, ходьба приставным шагом, пять шагов вправо, пять – влево. Вправо, начинай! Один-два-три-четыре – пять. Влево, один-два-три-четыре – пять. Вправо, влево. Достаточно. Опустили	

умеренный)	парашют.	
Бег с перепрыгиванием через эспандер, поочередно меняя ноги (30 сек., медленно, дыхание произвольное). Бег, с перепрыгиванием через эспандер на двух ногах (30 сек. Медленно, дыхание произвольное)	Дети, на полу лежат ленточные эспандеры. Посмотрите. Сейчас бежим медленно, перепрыгивая через каждый эспандер поочередно меняя ноги. Умение бегать важно не только для десантников, но и для всех нас. «Быстрого и ловкого болезнь не догонит» (русская пословица). А теперь перепрыгиваем двумя ногами.	Эспандеры заранее разложены на полу.
Ходьба обычная (10 сек. с замедлением дыхания)	Переходим на ходьбу.	
Дыхательное упражнение «Радуга обними меня». И.п. в движении 1- Сделать полный вдох носом с разведением рук в стороны 2- Задержать дыхание на 3-4с 3 – Выдыхая воздух, произносим звук «С», медленно обнимаем себя за плечи.	А сейчас восстанавливаем дыхание. Разводим руки в стороны и делаем полный вдох носом. Задержали дыхание. Медленно выдыхаем, произнося звук «С», и медленно обнимаем себя за плечи. Ещё раз. Руки в стороны - вдох. Задержали дыхание и медленный выдох «С-с-с-с». И последний раз – вдох, держим дыхание - выдох. Молодцы!	Улучшение ритмики организма, развитие произвольности.
Ходьба обычная	Подходим к эспандерам, берём их в руки и встаём на цветные круги.	На полу лежат цветные круги.
<b>Основная часть (14 мин 30сек).</b> Все упражнения выполняются по 4 раза в умеренном темпе.		
а) ОРУ: с ленточным эспандером 1.И. п.: о. с. руки с эспандером внизу.  1 – поднять руки с эспандером	Дети, сила – это такое качество, которое нужно не только десанникам, военным, но и всем мужчинам, мальчикам. Оно позволяет ощущать себя уверенным, мужественным. Упражнения с эспандером обязательно помогут нам стать сильнее. Ставим ноги на ширину плеч, выпрямляем спину, расправляем плечи, руки с эспандером внизу.	<b>См. приложение 1. Фото 3.</b> По возможности все упражнения педагог выполняет вместе с детьми.

<p>вверх 2- опустить руки с эспандером за голову 3- растянуть эспандер за головой в разные стороны 4- сжать эспандер за головой 5- поднять руки с эспандером вверх 6- и. п.: о. с.</p>	<p>1 - поднимаем руки вверх 2- опустить руки с эспандером за голову 3- растянуть эспандер за головой в разные стороны 4- сжать эспандер за головой 5- поднять руки вверх 6- отпустили руки. Все движения выполняем энергично. В народе говорят «Движение – спутник здоровья».</p>	<p>В случае необходимости (помощь ребёнку) выполнение упражнений педагогом приостанавливается. Детям даётся команда продолжать.</p>
<p>2. И. п.: о. с. – руки с эспандером вверху 1-наклониться вправо, правая рука растягивает эспандер 2- И. п. 3. наклониться влево, левая рука растягивает эспандер 4. И. п.: о. с. руки с эспандером вверху</p>	<p>Для выполнения следующего упражнения – поднимаем руки вверх. 1-наклоняемся вправо, правая рука растягивает эспандер 2- встали 3. наклоняемся влево, левая рука растягивает эспандер 4. – встали. Закончили. Дети, слушайте музыку, она поможет выполнять упражнения всем вместе. Это красиво.</p>	
<p>3. И. п.: о. с. руки с эспандером внизу . 1 – наклониться вперед, растянуть эспандер 2- перешагнуть через эспандер вперед 3- перешагнуть через эспандер назад 4 –вернуться в и.п.</p>	<p>Теперь наклоны вперед. Это упражнения вы будете выполнять по инструкции. Слушайте внимательно. 1 – наклоняемся вперед, растягиваем эспандер двумя руками 2 – перешагиваем через эспандер вперед 3 – возвращаемся назад 4 - выпрямляемся</p>	<p>Педагог помогает детям практически (на уровне мышечных ощущений) ниже наклониться, полностью выпрямиться и др.</p>
<p>4. Упражнение по замыслу ребёнка</p>	<p>Дети, десантникам на учениях требуется не только сила, смелость и мужественность, но и сообразительность, умение быстро придумывать, находить выход из любого положения.</p>	

	<p>Давайте мы сейчас потренируем свою сообразительность, придумаем каждый своё упражнение с эспандером.</p> <p>Молодцы, дети, все старались. Получилось неплохо, но тренироваться ещё надо.</p>	
<p><b>5. И. п.:</b> сидя на полу, держа эспандер двумя руками, натянуть его на стопы ног, ноги согнуты в коленях.</p> <p>1- разогнуть плавно ноги, преодолевая сопротивление эспандера</p> <p>2- вернуться в исх. п.</p>	<p>А теперь садимся на пол.</p> <p>Держим эспандер двумя руками, сгибаем ноги в коленях и натягиваем эспандер на стопы ног.</p> <p>На раз - разгибаем плавно ноги, преодолевая сопротивление эспандера.</p> <p>Два - возвращаемся в исходное положение.</p>	
<p><b>6. Упражнение «Лодочка»</b></p> <p>И.п. – лежа на животе, эспандер в руках</p> <p>1- Руки и ноги приподнять над полом, изображая лодочку.</p> <p>2- Руки и ноги опустить на пол.</p>	<p>Сейчас самое трудное, на мой взгляд, упражнение «Лодочка». Но ведь преодоление трудностей - это тоже важное качество каждого мальчишки, без этого ему не стать мужчиной, тем более военным. Тем более десантником. И я думаю, у вас это качество есть. Выполнять его вы будете по инструкции.</p> <p>Лягте на живот, руки и ноги прямые, держим эспандер двумя руками</p> <p>Раз – одновременно поднимаем руки и ноги над полом, получается лодочка. Два - руки и ноги опустить на пол, отдыхаем.</p>	
<p><b>7. Упражнение «Руки - ноги»</b></p> <p>И.п.- стоя.</p> <p>Выполнять прыжки на месте с одновременными движениями руками и ногами:</p> <p>- ноги вместе – руки врозь;</p> <p>ноги врозь – руки вместе</p> <p>- ноги вместе – руки вместе;</p> <p>ноги врозь – руки врозь</p>	<p>И последнее упражнение - прыжки.</p> <p>Встали ноги вместе – руки врозь; прыжок ноги врозь – руки вместе.</p> <p>А теперь встали ноги вместе – руки вместе; прыжок ноги врозь – руки врозь.</p> <p>Замечательно! Совсем как настоящие десантники.</p>	<p>Развитие межполушарного взаимодействия</p>
<p>Дыхательное упражнение:</p>	<p>Восстанавливаем дыхание. Ставим ноги на ширину плеч, руки вдоль тела.</p>	<p>Улучшение ритмики</p>

<p>«Насос».</p> <p>И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль тела.</p> <p>1- Наклониться вправо, выполняя медленный вдох, правая рука скользит по ноге вниз, левая рука вверх.</p> <p>2- Выпрямиться, выдох со звуком «С», принять исходное положение.</p> <p>3,4 – то же, в другую сторону.</p>	<p>Упражнение «Насос». Наклоняемся вправо, делаем медленный вдох. Правая рука скользит по ноге вниз, левая – вверх. Выпрямляемся. Выдох со звуком «С-с-с». Наклон влево, медленный вдох. Выпрямляемся. «С-с-с» -выдох.</p>	<p>организма, развитие самоконтроля и произвольности.</p>
<p>Перестроение в колонну, Ходьба по залу друг за другом.</p>	<p>В колонну по одному стройся! Идём друг за другом по залу. Эспандеры кладём в корзину.</p>	
<p>Основные виды движений ( выполнение заданий на полосе препятствий).</p> <p>Повторить 3-4 раза.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>♦ Бег змейкой между стойками</li> <li>♦ Равновесие: ходьба по набивным мешочкам</li> <li>♦ Прыжки из обруча в обруч</li> <li>♦ Проползти через тоннель</li> <li>♦ Проползти через тоннель</li> <li>♦ Перепрыгивание через гимнастические палки (h-10)</li> </ul>	<p>Готовясь к учениям, десантники много тренируются на полосе препятствий, такую тренировку сейчас проведём и мы.</p> <p>Дети, я думаю, увидев эти спортивные снаряды, вы уже сообразили какие движения здесь можно тренировать. Разомкнитесь на вытянутые руки.</p> <p>Друг за другом, упражнения начинай. Кто спортом занимается, здоровья набирается.</p> <p>Помните. Здесь вы работаете командой. Это значит, что нужно не только стараться самому хорошо выполнить упражнение, но помочь другому.</p> <p>Дима, ты хорошо держишь равновесие. Мы за тебя рады.</p>	<p><b>См. приложение 1. Фото 4.</b></p> <p>Педагог подводит детей к полосе препятствий.</p>
<p>Подвижная игра «Пейнтбол».</p>	<p>Дети, а сейчас игра. Встаньте свободно. Выбираем водящего. У водящего мяч. Как только раздастся сигнал, все разбегаются, а водящий догоняет и старается посалить кого-либо мячом. Игрок, в которого попали, берет мяч и громко говорит «Я водящий». Игра начинается.</p> <p>Какие вы все быстрые и ловкие. Молодцы».</p>	<p><b>См. приложение 1. Фото 5.</b></p> <p>Педагог даёт водящему мяч (поролоновый).</p>

Упражнение на дыхание: И.п. – стоя, руки внизу 1 – вдох –руки вверх 2 - выдох – руки вниз	Давайте восстановим свое дыхание. Сделаем глубокий вдох, руки вверх, выдох – руки вниз.	
<b>Заключительная часть (2 мин 30 сек).</b>		
Игра малой подвижности «Десант на задании».	<p>Дети, а сейчас очень интересная и ответственная игра. Она требует от участников проявления чувства товарищества и согласованности действий. Делимся на две команды. Первая команда «Десант» встаёт вокруг парашюта, держась рукой за петельку, и поднимает парашют вверх. Вторая команда «Нарушители границы» - пробегают под поднятым парашютом. По сигналу «...» команда «Десантники» приседает и накрывает «нарушителей». Игроки, оказавшиеся пойманными, выбывают из игры.</p> <p>Молодцы, дети, настоящие десантники, всех нарушителей поймали. Теперь меняемся ролями.</p>	<p><b>См. приложение 1. Фото 6.</b></p> <p>Можно менять виды движения игроков под парашютом:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- на четвереньках</li> <li>- на носочках</li> <li>- парами (держась за руки) и т.д.</li> </ul>
Расслабляющая пауза «Водопад».	<p>В военном деле важно не только уметь тренироваться, трудиться, но и отдыхать.</p> <p>«Закройте глаза и представьте себе, что вы находитесь под небольшим водопадом. Небо светло-голубое. Воздух свеж. Вода чистая и прохладная. Она мягко струится по спине, стекает с ног и продолжает свой бег дальше. Пойдите немного под водопадом, позволяя воде омыться вас и уноситься усталость прочь».</p> <p>Дети, как считаете, вы готовы принять участие в игре «Зарница». Почему? Вы уже умеете понимать свой организм, скажите, что вы сейчас чувствуете? Силу? Смелость? Мужественность? А я чувствую, что вы любите нашу страну, наш народ, и сделаете всё, чтобы стать её достойными защитниками. Спасибо. Встретимся на игре.</p>	Упражнение выполняется стоя, способствует расслаблению, снятию напряжения.