

НОД по физической культуре « А зори здесь тихие, тихие»

Интеграция образовательной деятельности:

- физическое развитие;
- познавательное развитие;
- Социально- коммуникативное развитие;

Методы и приемы: Поточная разминка, игровой, наглядный, словесный, здоровьесберегающие технологии (разминка, релакс)

Цели:

- Формировать положительную нравственную оценку ЗОЖ;
- Позитивное отношение к занятиям спортом;
- закрепление пройденного материала ;
- Способствовать воспитанию патриотизма, гордости за свою страну;

Задачи:

Физическое развитие

- 1.Приобщить дошкольников к ЗОЖ
- 2.Стимулировать детей посредством физических упражнений к выносливости.

Познавательное развитие:

- 1.Познакомить детей с героями войны.

Социально- коммуникативное развитие:

- 1.Формировать чувство гордости за нашу страну
2. Воспитывать выносливость, дисциплинированность, стремление к успехам в спорте .

Место проведения: спортивный зал

Планируемые результаты:

Дети имеют представление о войне, умеют поддерживать беседу на заданную тему, выполняют физические упражнения.

Предварительная работа: ознакомление детей о военных годах, о героях.

Оборудование: камуфлированные биреты и банданы, , гимнастические маты -2, гимнастические скамейки-2, оформление зала, гимнастические палки большие-2, гимнастические коврики-2, видео- материал о начале войны,

Содержание занятия	дозировка	Методические указания
Подготовительная часть		
Мотивация детей на занятие. Беседа.	2-3 мин.	Под музыку из кинофильма « А зори здесь тихие» дети выходят и строятся .
Ходьба в парах -обычная -на носках, руки вверх -На пятках , руки за голову;	2мин.	Соблюдаем дистанцию, корпус тела держим прямо.
Бег в парах -Средний темп -быстрый -медленный -с подскоками - с высоким подниманием бедра -с захлестыванием голени	2-3мин	Соблюдаем дистанцию, внимательно слушаем команду, следим за работой рук и ног

- команда « СТОП»		
Восстанавливаем дыхание	30 сек	Вдох носом, руки через стороны вверх, выдох-ртом, руки вниз.
Основная часть (Преодоление препятствий поточным методом - играет музыка во время работы)		
« Минирование» (Проползание под тентом	1 мин	Следить, что ноги в коленях не сгибали.
2-тоннель (преодолеваем тоннель 3 метра	1 мин.	За линию не заходить.
4.мостик (пробегание по степ-платформам)	1 мин.	Следить, чтобы руки в локтях сгибались.
5. переправа(скользим на животе, держась двумя руками за скамейку	1 мин.	Ноги держать крепко.
Заключительная часть		
Игра на внимание « Части тела (говорю одно, показываю другое)	2 мин.	В заключительной части занятия постараться детей восстановить, проверить ЧСС, чтобы она не превышала 120 ударов в минуту
Игра : Стойкий оловянный солдатик.		
Все вместе говорим или я одна: «На одной ноге постой-ка, Если ты солдатик стойкий. Ножку левую поднимем, Да, смотри , не упади» (потом на другой ноге)	2 мин	
Привал (подведение итогов занятия)	1-2 мин.	
Организованный уход (подвожу итог занятия , вручаю значки, прощаюсь, включаю музыку для поднятия настроения)	1-2 мин	
Ребята , у меня для вас смайлики , при выходе, нажмите на любой.		
Покажите мне, какое у вас настроение, выбирают смайлик		