

КОНСПЕКТ ОД «К НАМ ПРИШЛА ДОКТОР ВИТАМИНКА»

для детей старшего дошкольного возраста

Подготовил: Ковалева Е.В., инструктор по физической культуре МБДОУ ДС № 10

Виды детской деятельности: игровая, коммуникативная, познавательно - исследовательская.

Цель: Закреплять культурно-гигиенические навыки у детей, приобщать детей к занятиям физкультурой и спортом, к здоровому образу жизни.

Задачи:

- Воспитывать аккуратность, чувство взаимопомощи;
- Развивать двигательные навыки
- Выполнять физические упражнения слажено, дружно;
- Развивать выдержку и внимание в играх и эстафетах
- Способствовать у детей чувству удовлетворения от двигательных заданий;
- Создать радостное эмоциональное настроение.

Планируемые результаты: проявляет самоконтроль и самооценку во время выполнения упражнений с мячом; адекватно воспринимает замечания педагога; доброжелательно взаимодействует со сверстниками в игре.

Оборудование:

- мультимедийный проектор
- мячи (диаметр 20 см) по количеству детей,
- дуга (высота 50 см) - 1 шт.,
- стойки с горизонтальной и вертикальной целью,
- цилиндры - 8 шт.,
- клюшки – 2 шт.,
- ориентиры (конусы) – 2 шт.

Персонаж: Доктор Витаминка.

Ход ОД:

Вход в зал и построение в одну шеренгу.

Инструктор: Сегодня, ребята, к нам в гости пришла доктор Витаминка. В спортивный зал входит доктор Витаминка.

Использование мультимедийного проектора, презентация на тему «Полезные и вредные привычки» беседу проводит Доктор Витаминка.

Доктор: Здравствуйте ребята. Как ваши дела? (проверяет осанку, животик и т.д.). А вы знаете что вредит здоровью?

Дети: Вредные привычки.

Доктор: А какие вредные привычки вы знаете? Ответы детей.

Доктор: А что нужно делать, чтобы вырасти сильными и здоровыми?

Дети: Заниматься физкультурой, правильно питаться, соблюдать режим дня, закаляться, умыться.

Доктор: А в детском саду вы занимаетесь физкультурой?

Дети: Да

Доктор: А с какими предметами вы выполняете упражнения

? Ответы детей **Доктор:** В каких играх используется мяч?

Ответы детей **Инструктор:** Уважаемый доктор, наши дети знают много упражнений с

мячом, и сейчас они вам это покажут.

Ходьба друг за другом; ходьба на носочках, на пяточках, бег друг за другом, ходьба друг за другом, перестроение в три звена.

Выполнение ОРУ с мячом.

1. «Покажи свой мяч»

И.п.: – ноги на ширине плеч, мяч в двух руках перед собой.

В.: 1 – руки с мячом вверх, 2- и.п., 3 – наклон с мячом вниз, 4 – и.п.

2. «Поворот с мячом».

И. п. — ноги на ширине плеч, Мяч в двух руках перед собой.

В.: 1 – поворот туловища вправо, руки прямые, 2 – и.п., 3 – поворот туловища влево, 4 – и.п.

3. «Присядем».

И. п. – пятки вместе, носки врозь, мяч в двух руках перед собой. В.: 1-2 - присед, руки с мячом перед собой, 3-4 - и. п.

4. «Восьмерка».

И. п. — ноги на ширине плеч, мяч лежит на полу.

В.: прокатывание мяча поочередно вокруг правой и левой ноги (рисую цифру восемь)

5. «Бросок»

И.п. – ноги на ширине плеч, мяч в двух руках перед собой.

В.: 1 - подбрасывание мяча вверх двумя руками, 2 – ловить мяч двумя руками, 3 – отбивать мяч об пол, 4 – ловить мяч двумя руками.

6. «Наездники».

И. п. — мяч зажат между колен, руки на поясе. В.: 1—8 - прыжки на двух ногах.

Выполнить упражнения на восстановления дыхания.

Доктор: Я спокоен за ваше здоровье! А какие упражнения вы еще можете выполнить?

Инструктор: Наши ребята умеют выполнять много упражнений и заданий с мячами .

- Прокатывание мяча между цилиндрами змейкой.
- Прокатывание мяча под дугу.
- Бросание мяча в вертикальную цель двумя руками способом от груди
- Бросание мяча в горизонтальную цель двумя руками снизу.

Доктор: Молодцы ребята! Замечательно вы умеете обращаться с мячом. А теперь пришло время поиграть.

Игры – эстафеты с мячом

«Бег с мячом». По одному участнику из команды добежать с мячом до ориентира, обежать ориентир и вернуться с мячом к своей команде. Передать мяч следующему участнику.

«Наездники». По одному участнику с мячом между колен допрыгать до ориентира, обратно вернуться бегом с мячом в руках.

«Хоккей с мячом». По одному участнику из команды, провести клюшкой малый мяч до ориентира, провести вокруг ориентира и вернуться к своей команде. Передать эстафету следующему участнику.

«Передача мяча над головой» Дети стоят в колонне друг за другом с поднятыми над головой руками. По сигналу передают мяч над головой в конец колонны и обратно.

Доктор: Я вижу, что вы все здоровы! Продолжайте заниматься физкультурой - и никогда не заболеете! Будьте здоровы! (доктор уходит)

Ходьба по залу в колонне по одному. Построение в две колонны. Выход из зала.

Методические рекомендации

Интегрированное сюжетно–игровое занятие предназначено для детей старшего дошкольного возраста. В процессе занятия у детей оттачивается техника выполнения упражнений с мячом, воспитываются положительные эмоции. Данное мероприятие направлено на гармоничное физическое развитие и формирования основ, здорового образа жизни детей дошкольного возраста.

Для проведения данного мероприятия инструктору по физической культуре необходимо провести предварительную работу:

- подготовить презентацию
- подготовить спортивное оборудование
- подобрать музыкальное сопровождение

Материал будет полезен инструктору по физической культуре и воспитателям дошкольного учреждения.

Библиографический список

1. Лескова Г.Л. Будиная П.П., Васюкова В. И., Общеразвивающие упражнения в детском саду. М.: Просвещение, 1981.
2. Воронова Е.К. Формирование двигательной активности детей 5- 7 лет: игры-эстафеты. Волгоград: Учитель, 2012
3. Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду. М.: Просвещение, 1986.
4. Крусев Т.О. Справочник инструктора по физической культуре в детских дошкольных учреждениях. Ростов н/Д: Феникс, 2005

