

ОД в старшей группе №16

«Русалочка»

Пиртанова Е.Н., инструктор физ.воспитания

МБДОУ д/с №47 «Елочка»

комбинированного вида г. Улан-Удэ

Форма проведения: игра-путешествие.

Цель: формирование двигательных умений и навыков ребёнка в соответствии с его индивидуальными особенностями и потребности бережного отношения к своему здоровью в разнообразных формах двигательной деятельности.

Интеграция образовательных областей: «Речевое развитие», «Познавательное развитие», «Художественно-эстетическое развитие».

Задачи:

1. Оздоровительные:

- способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата;
- формировать и закреплять навык правильной осанки;
- развивать подвижность и глазомер при работе с мячом.

2. Обучающие:

- лазить по гимнастической стенке;
- формировать умение сохранять равновесие на гимнастической лестнице, положенной на 2 скамейки
- упражнять в ходьбе и беге, координируя движения рук и ног;
- закреплять правила безопасного передвижения в спортивном зале.

3. Развивающие:

- развивать физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость;
- развивать координацию движений на основе уже накопленного детьми опыта.

4. Воспитательные:

- воспитывать чувство сопереживания, взаимопомощи, доброжелательности к сверстникам;
- воспитать осознанное отношение к своему здоровью, способствовать формированию положительных эмоций.

Предварительная работа беседы на тему: «Море», «Морские обитатели», чтение книги Г.Х Андерсена «Русалочка».

Методы и приёмы:

1. Наглядные:

- наглядно-зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование интерактивной доски для наглядности, зрительные ориентиры).

2. Словесные:

- объяснения, пояснения, указания;
- подача команд, сигналов;
- вопросы к детям и поиск ответов;
- словесная инструкция.

3. Практические:

- выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями;
- выполнение упражнений в игровой форме;
- самостоятельное выполнение упражнений.

Инвентарь: 2 мата, деревянная лестница, массажные дорожки, гимнастическая стенка, мячи по количеству детей.

Аппаратное обеспечение: интерактивная доска

Программное обеспечение: аудиозапись «Звуки моря».

Содержание организованной образовательной деятельности

I. Вводная часть.

Дети собираются на мате и вспоминают сказку «Русалочка» (презентация на интерактивной доске)

Они начинают свободно двигаться по залу, имитируя своего любимого морского обитателя, а потом «морской царь» (инструктор) с помощью своего «трезубца» превращает каждого ребенка в определенное животное, которое ему нужно изобразить, например, рак, краб, осьминог, дельфин. Дети хотят отправиться на «берег». «Ведьма» накладывает на них особые чары, так, что они могут прожить один день на земле, но не могут при этом разговаривать. Тот, кто случайно заговорит, тот делает прыжок ноги врозь- ноги вместе с одновременным хлопком над головой.

Затем дети делятся на 3 команды и выполняют ОРУ

Общеразвивающие упражнения без предметов:

(каждое упражнение выполняется 6-7 раз)

1. «Водоросли»

И. п. – стойка ноги врозь, руки вдоль туловища,

1 – наклон туловища вправо; 2 – и. п.

3 –наклон туловища влево;4 – и. п.

Он на дно сейчас прилег многоножка (осьминог)

2. «Осьминог»

И. п. – ноги на ширине плеч, руки в стороны

1-3–наклон вперед, коснуться руками пола, на счет 2-4-и.п.

Он фонтанчики пускает, себе спину поливает

3. «Рыба-кит»»»

И.п.- ноги на ширине стопы, руки в стороны

1-3 присели, руки сомкнули,2-4- встали, руки разомкнули, взмахнули-выпустили фонтанчик

Крепкий панцирь, ей как дом

Жить удобно в доме том

4. «Морская черепаха»

И.п. сидя на полу, ноги вместе, носочки вытянуты, руки приняли упор сзади

1.-3 колени подтянуть к животу, руками обхватить колени, голову опустить.

2- 4 ноги врозь, руки в стороны . Повторить 6 раз.

Глубоко на дне она, словно на небе видна

Но не светит и не греет, потому что не умеет

6. «Морская звезда» (прыжки)

И. п. – о.с.1-3 прыжком ноги врозь, хлопок над головой

2-4 прыжком ноги вместе, руки вниз вдоль туловища

Ходьба и прыжки - чередование

6.«Волны шипят»

Воздух мы морской вдохнем

Дышим носом, а не ртом.

И.п. – о.с, руки вниз. Плавно поднять вперед, вверх (вдох), плавно опустить руки вниз (выдох через рот со звуком: ш-ш-ш).

Основные виды движения

Игровое пространство «Русалочка»

1. Подводный дворец: лазить по гимнастической с стенки, переступая через два пролета и скатиться по доске, поставленной на высоту трех ступенек.
2. Подводные пещеры: пройти по гимнастической лестнице, положенной на скамейки и прыжками обойти «кораллы» (массажные коврики).
3. Место для игр рыб: бросить мяч в вертикальную цель и попасть в кольцо.
Затем «морские обитатели» (дети)собираются с одной стороны спортивного зала – берег. Плавают от берега к кораблю так, чтобы не попасть «Пожирателю рыб» в пасть (играб «Пожиратель рыб»).

Заключительная часть

Все уютно устраиваются на мате, и инструктор до конца рассказывает сказку «Русалочка»