МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ДЕТСКИЙ САД № 7 КОПЕЙСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА

12401677931387382913Anonymous_Mail_1_icon 456658, Челябинская область, г. Копейск, ул. Гагарина,9

* 8(35139) 2-39-80, E-mail: ds7@kopeysk-ou.ru

Инструктор по физической

культуре

МДОУ «ДС № 7»

Копейского городского округа

Шишко Жанна Евгеньевна

**План-конспект непосредственно образовательной деятельности**

**по физическому развитию**

**«Посвящение в каратисты»**

**для детей подготовительной группы**

**Цель:** развитие и совершенствование физических качеств (координации, силы, скорости), используя базовую технику каратэ Киокушинкай.

**Задачи:**

**Образовательные:**

Сформировать умение выполнять правильную технику ударов ногами, закрепить умение прыгать на координационной лестнице (ноги врозь – вместе).

**Развивающие:**

Развивать у детей умение ориентироваться в пространстве, внимание, уверенность в своих силах.

**Воспитательные:**

Воспитывать упорство в достижении поставленной цели.

**Оборудование:** гимнастическая скамейка, макивара, массажная полусфера, координационная лестница, шведская стенка.

Ход НОД:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Дозировка | Организационно - методические указания |
| **I. Вводная часть (5 мин)** | | |
| 1. Организационный момент: вход в зал колонной по одному, перестроение в шеренгу, равнение, приветствие (педагог здоровается с детьми и предлагает им отправиться в Додже и пройти посвящение в каратисты).  2. Ходьба:  - на носках, руки вверх, сжимание разжимание пальцев рук;  - на пятках, вращая кистями рук;  - в полуприсяде, колени и носки направлены вперед, руки на поясе  3. Бег:  - по кругу в колонне по одному;  - с высоким подниманием бедра, руки согнуты в локтях, колени до ладоней;  - с захлестом ног назад, пятки достают до ладоней.  4. Восстановление дыхания. Упражнение «Нагарэй».  *Дети пришли в Додже* | 1 мин.  30 сек.  30 сек.  30 сек.  1 мин.  30 сек.  30 сек.  3 раза | Следить за осанкой.  Мягко, легко, дышать носом. Спина прямая. Соблюдать дистанцию. |
| **II. Основная часть (14 мин)** | | |
| **1.** Перестроение через центр зала в две колонны.  **2.** ОРУ  1. И.п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе; 1 — поворот головы вправо, 2 — и.п., 3 — поворот головы влево, 4 — и.п.  2. И.п.: ноги вместе, руки вытянуты перед собой. Круговые вращения руками; 1 — 4 — правая рука назад, левая рука вперед; 5 — 8 — правая рука вперед, левая рука назад.  3. И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Вращение корпусом вправо и влево.  Перестроение в шеренги лицом друг к другу. Упражнения в парах:  4. И.п.: лежа на полу, ноги согнуты в коленях, пальцы ног одного ребенка касаются пальцев ног другого ребенка, руки вытянуты над головой. «Ич» - подъем корпуса, хлопок в ладоши партнера, «ни» - и.п.  5. И.п.: лежа на животе головой друг к другу, руки вытянуты перед собой, держат руки партнера. «Ич» - подъем прямых руки ног вверх, «ни» - и.п.  6. И.п.: упор лежа, на прямых руках, ноги на ширине плеч. «Ич» - касание правой - левой ладонями с партнером, «ни» - касание левой - правой ладонями.  7. И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, пальцы сжаты в кулак и находятся на уровне подбородка. 1 — присед, 2 — удар правой ногой «мае-гири», 3 — удар левой ногой «мае-гири», 4 — присед.  **3.** ОВД  Перестроение в одну колонну.  1 этап: Прыжки ноги врозь-вместе с продвижением вперёд на  координационной лестнице.  2 этап: подтягивание, лежа на животе по гимнастической скамейке, хват рук с боку.  3 этап: массажные полусферы (пройти по ним)  4 этап: отработка удара коленом правой и левой ноги (Хидза Гэри).  5 этап: подъём и спуск на шведской стенке.    **4.** Восстановление дыхания. Упражнение «Нагарэ».  5. Подвижная игра «Ниндзя». | 4 раза в каждую сторону  4 раза  4 раза в каждую сторону  6 — 8 раз  8 раз  4 раза на каждую руку  5 раз на каждую ногу  3 круга  3 раза  2-3 раза | Дистанция на вытянутые руки.  Подбородок тянется к плечу, спина прямая.  Руки прямые. Выполнение ритмичное.  Ноги от пола не отрываем. Амплитуда вращения большая.  Не помогаем себе руками при подъеме. Выполнение четкое, ритмичное.  Ноги прямые, взгляд в пол.  Руки поднимаем высоко, не прогибаем спину.  Глубокий присед, колени направлены вперед.  Выполнение ритмичное. Следить за правильностью выполнения.  Ноги прямые, носки натянуты.  По считалочке выбирается водящий – «Ниндзя». Он становится посередине спортивного зала. Остальные играющие врассыпную встают по всему залу. По сигналу «Хадзимэ!» дети разбегаются в разных направлениях, а «Ниндзя» старается их догнать и коснуться рукой. Пойманные игроки замирают на месте, в названной стойке (Фудо-дачи, Камайтэ и т.д.). |
| **III. Заключительная часть (2 мин)** | | |
| 1. Игра малой подвижности «Найди и промолчи»  2. Награждение. |  | Дети встают в шеренгу, педагог встаёт перед ними и показывает им сундучок с замком и предлагает выполнить последнее задание.  Ребята присаживаются на корточки и закрывают глаза. Педагог быстро прячет сундучок в Додже. По команде «Ищите!» дети встают и начинают искать сундучок. Кто из игроков найдёт его первым, тот спокойно подходит к педагогу и сообщает ему, где находится сундучок. Игра продолжается до тех пор, пока большинство играющих не обнаружат сундучок.  Игрок, первым нашедший сундучок, не должен показывать на него пальцем и говорить вслух, где он спрятан.  За все выполненные задания, педагог посвящает детей в каратисты и вручает каждому Чинден (наклейку). |