Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

Центр развития ребёнка – Игринский детский сад №8

МБЛОУ ЦРР – Игринский детский сад №8

ООД по образовательной области

«Физическое развитие»

**«Воздух - невидимка»**

Подготовила и провела:

Широбокова Наталья

Николаевна

п.Игра, 2022г.

**Цель:** Формирование навыков здорового образа жизни, через совершенствование двигательных умений (основных видов движения).

**Задачи:**

**I.** Учить ходьбе по гимнастической скамейке (на середине присесть, соскок на мат).

- Упражнять в подлезании под дугу(тоннель), опираясь на предплечья и колени, ходьбе по ребристой доске руки в стороны.

- Упражнять в прыжках на двух ногах влево – вправо через дорожку из обручей.

- Упражнять в ходьбе «змейкой» между фишками

**II.** Развивать силу, быстроту, ловкость, координацию, равновесие, пространственную ориентировку.

**III.** Воспитывать дружеские взаимоотношения, интерес к здоровому образу жизни, к занятиям физической культурой.

**Оборудование:**  - тоннель - 2шт., гимнастические скамейки разной высоты 2 шт., гимнастические маты - 2шт., ребристая доска - 2шт., канат- 1 шт., обручи - 7 шт., массажные кольца на каждого ребенка, массажные мячи на каждого ребёнка.

ОРУ с массажным кольцом.

**Ход занятия**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **части занятия** | **дозировка** | **ОМУ** |
| подготовительная часть  (дети образуют круг)  1.Упражнения на профилактику осанки и плоскостопия.  - ходьба на носочках  -ходьба с высоким подниманием бедра  - ходьба с крестным шагом  2. Бег в легком темпе  3.Упражнения на дыхание  4.Перестроение через середину по 2, соблюдая интервал.  *Идут за направляющим берут со скамейки массажные кольца* | 8мин | - Здравствуйте ребята. Кто знает, как называется предмет? (Это глобус).  - А что такое глобус? (Это модель нашей планеты земля).  - Рассмотрите, какого цвета на глобусе больше всего?  - Что обозначает синий цвет на глобусе? ( Моря, реки, озёра, океаны.)  -  Кто живёт в океане? (Рыбы, киты, дельфины…)  - Скажите, а где живут люди? ( На земле, на суше).  Что же их окружает. (Только нас окружает не вода, а что – то другое. Послушайте загадку: Он – прозрачный невидимка,  Легкий и бесцветный газ,  Невесомою косынкой  Он окутывает нас.  - Как вы думаете, что это за невидимка?  (Воздух)  Правильно это воздух.  Ребята, а зачем нам воздух нужен? (Чтобы дышать.)  - Кому ещё нужен воздух?  Дети: Животным, растениям, деревьям…(называют объекты живой природы)  -  А кому воздух не нужен? (Камни, вода, горы, песок, солнце…(называют объекты неживой природы). Посмотрите внимательно вокруг – налево, направо, вверх, вниз. Вы видите воздух? Он невидимый?  -Давайте попробуем поймать воздух ладонями. Получается? Почему? Если он не видим, значит его нет?  - Давайте попробуем доказать, что воздух есть, но мы его не видим. Для этого необходимо отправиться в лабораторию.  Медленный вдох – Энергичный выдох.  ОРУ с массажными кольцами(укрепим мышцы рук и ног, чтобы смогли поработать в лаборатории)  Юные лаборанты приложите старание, будет сейчас тренировка внимания. |
| **2.Основная часть**  1.И.п. ноги врозь руки вдоль туловища.  1 –кольцо в правой руке 2 руки в стороны вверх, кольцо в левой руке (также в правую руку)  2.И.п. ноги на ширине плеч, руки к плечам. 1 – 2 вращение вперед 3 -4 назад.  3. И.п. ноги врозь узкая стойка, кольцо в руках. 1 выпад вправо 2 и.п., 3 влево 4 и.п.  4.И.п. стоя на коленях, руки на поясе, кольцо на голове  1- поворот туловища в правую сторону, руки в стороны 2- и.п.  3- поворот туловища в левую сторону. 4 –и.п.  5. И.п. «упражнение кошечка» стойка на четвереньках 1 – прогнуться поднять голову.2 – спинка круглая, голова опущена вниз.  6.И.п. Сидя на полу ноги врозь. Тянемся к левой ноге, к правой ноге, между ног. И.п.  7.И.п. ноги согнуты в коленях, руками упираемся о пол, массажное кольцо на животе. 1 – поднимаем животик вверх. 2 – И.п.  8. И.п. ноги вместе. Прыжки ноги вместе – врозь. Чередовать с ходьбой.  Перестроение из колонны по два в колонну по одному.  - бег «змейкой», по диагонали, с высоким подниманием колен.  - упражнение на восстановление дыхания. «Гусь»  - упражнения на равновесие «Ласточка».  **ОВД**  - Учить ходьбе по гимнастической скамейке на середине присесть, соскок на мат.  - Упражнять в подлезании под дугу(тоннель), опираясь на предплечья и колени,  -ходьбе по ребристой доске руки в стороны.  - Упражнять в прыжках на двух ногах влево – вправо через дорожку из обручей.  -Упражнять в ходьбе «змейкой» между фишками  Игра - эстафета  1.«Пронеси не уронив»  2. «Дружные ребята» | **15 мин.**  8 упр. по  7х8 раз  20сек.  1мин.  20 сек.  20 сек. | 1.Укрепим мышцы рук  2. Укрепим плечевой пояс  3. Укрепим крупные мышцы ног  4 .Укрепим боковые мышцы спины  5.Упражнение на гибкость  Укрепляем мышцы спины и живота  Выполняем медленный вдох – энергичный выдох со звуком «ш-ш-ш»  **Преодолеем препятствия, чтобы добраться до лаборатории.**    Приветствую Вас в научной лаборатории. Хочу обратить ваше внимание, в лаборатории есть определенные правила, которые мы с вами должны соблюдать: не мешать друг другу, не перебивать друг друга, работать аккуратно и внимательно.  **Опыт «Что в пакете»**  - Для вас приготовили пустые полиэтиленовые пакеты. Как вы думаете, что можно с ними сделать.  Ребята, а теперь поднимите пакетики над головой и опустите их резко вниз. Закрутите мешочки. (Дети закручивают мешочки). Что внутри мешочков? Вы что-нибудь видите? (Нет).  Почему пакет стал упругим, а мы по-прежнему ничего не видим? В пакете воздух, но он невидимый, прозрачный, бесцветный)  - А теперь давайте откроем пакеты. Что произошло? Почему пакет перестал быть упругим?  (в пакете был воздух, а когда его открыли, воздух вышел, и пакет перестал быть упругим).  - Какой вывод мы можем сделать? Можно ли увидеть воздух?  (Нет, он невидимый). Правильно, воздух прозрачный, лёгкий, бесцветный, он – невидим.  - Я предлагаю провести соревнования. Распределитесь на две команды. Вам необходимо пронести пакет с воздухом в вытянутой руке «змейкой» между конусами и вернуться назад.  2.эстафета - пронеси со своей парой пакет с воздухом. |
| **3.Заключительная часть**  **Рефлексия** | **2-3 мин.** | - Всем ли нужен воздух? А кому воздух не нужен? (Камни, вода, горы, песок, солнце)  - Здорово! Воздух нужен для объектов живой природы, и совсем не нужен объектам неживой природы.  Игра на внимание  **«Живое – неживое»** (правила: живое – встать на одну ногу, неживое – встать руки поднять вверх).  - Наша работа в лаборатории подошла к концу. Мне понравилось, как вы справлялись с заданиями. Удалось ли вам пополнить свои знания за счет выполненных экспериментов? |

**Литература**

1. Новые педагогические и информационные технологии в системе  
образования. Учеб. Пособие/ Е.С. Полат, М.Ю. Бухаркина. – М. Изд.  
Цент«Академия»,2002. Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2012.-160с.  
2. Анисимова М.С., Хабарова Т.В. Двигательная деятельность детей младшего и среднего дошкольного возраста. Методический комплект программы «Детство». СПб.: ООО «Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2012.–208с.

3. Лескова Г. П., Буцинская П. П., Васюкова И. Влияние ритмической гимнастики на развитие координации у детей старшего дошкольного возраста. Общеразвивающие упражнения в детском саду. М.: Просвещение, 1981г.- С. 148