

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад с. Дубовый Мыс»

**Методическая разработка педагогического мероприятия
по физическому развитию детей 4-5 лет
«В гостях у мышонка»**



Подготовила
воспитатель Яковлева Е.Ю.

2021г.

1. Пояснительная записка

Актуальность.

Современное игровое спортивное оборудование – это всегда дополнительный стимул активизации физкультурно-оздоровительной работы. Дети дошкольного возраста очень любят современное физкультурно-игровое оборудование. Одно дело выполнять упражнения для «поддержания здоровья», и совсем другое – помогать сказочным героям, преодолевать препятствия, участвовать в сюжетной игре, заниматься на тренажерах.

Использование современного игрового оборудования дает возможность включать в обычное физкультурное занятие новые формы двигательной активности детей. Использование средств ритмопластики, стретчинга (творческая деятельность, при которой дети живут в мире образов, зачастую не менее реальных для них, чем окружающая действительность), фитбол-аэробики, танцевально-игровой гимнастики, лечебно-профилактического танца, способствует приобщению дошкольников к систематическим занятиям физической культурой и повышению интереса к ним; улучшению состояния их здоровья, профилактике различных заболеваний; повышению уровня физической подготовленности.

Детский фитнес – система мероприятий, направленных на поддержание и укрепление здоровья (оздоровление), нормальное (соответствующее возрасту) физическое и психическое развитие ребенка, его социальную адаптацию и интеграцию. Занятия с использованием нетрадиционного спортивного оборудования могут быть как самостоятельным занятием, так и частью обычного физкультурного занятия. Занятия на тренажерах начинаются с 1 минуты и с простых упражнений. Постепенно деятельность усложняется и увеличивается продолжительность работы на тренажерах до 2 минут.

Физкультурные занятия с малышами на тренажерах – это увлекательные игры, основанные на сюжете: встрече со сказочным персонажем, который помогает установить контакт с воспитанниками, раскрепоститься, создать комфортный психологический климат.

Цели и задачи методической разработки:

- продолжать учить прыжкам на двух ногах на батуте;
- упражнять ходьбе на носках, с высоким подниманием коленей, бегу в заданном темпе;
- закреплять умение проползать через туннель на четвереньках;
- совершенствовать навыки и умения правильно использовать тренажеры, технику выполнения упражнений на них;
- развивать равновесие, двигательную самостоятельность;
- повышать интерес к систематическим занятиям физическими упражнениями;
- формировать навыки позитивного и общения.

Используемые методы и приемы:

Стихотворная форма – для поддержания интереса, положительного настроения детей.

Сюрпризный момент, костюм, чтобы заинтересовать, удерживать внимание и т.д.

Игровой стретчинг направлен на развитие подвижности позвоночника.

Дыхательное упражнение направлено на снятие напряжения после физической нагрузки и приведения организма в спокойное состояние.

Мяч-фитбол – повышение интереса и физической нагрузки.

Игровой самомассаж – реабилитация тонких движений и развивающее - оздоровительное средство.

Ожидаемый результат:

У детей отмечается устойчивый интерес к знаниям, интерес и потребность в выполнении физических упражнений;

снижен показатель низкого уровня физической подготовленности;

увеличен уровень физической подготовленности детей;

у детей сформированы нравственно-волевые качества – дисциплинированность, честность, настойчивость, решительность;

у детей, постоянно занимающихся в тренажерном зале, крепкое здоровье, они инициативны, отзывчивы;

Ход мероприятия:

Задачи:

- продолжать учить прыжкам на двух ногах на батуте;
- упражнять ходьбе на носках, с высоким подниманием коленей, бегу в заданном темпе;
- закреплять умение проползать через туннель на четвереньках;
- совершенствовать навыки и умения правильно использовать тренажеры, технику выполнения упражнений на них;
- развивать равновесие, двигательную самостоятельность;
- повышать интерес к систематическим занятиям физическими упражнениями;
- формировать навыки позитивного и созидательного общения.

Место проведения: тренажерный зал.

Игровой персонаж: Мышонок (воспитатель).

Вводная часть

(1.5-2 мин)

Дети в колонне по одному идут за воспитателем. Появляется Мышонок.

Мышонок: Здравствуйте, ребята!

Я, мышонок серый,
Маленький, но смелый.
Спортом занимаюсь,
С болезнями не знаюсь.

А вы, ребята, любите заниматься спортом? (да)

Тогда я вас приглашаю в свою норку. Там мы вместе поиграем, и вы мне покажете, что умеете делать. В мою норку можно проползти только на четвереньках.

Друг за другом становитесь,
Пройти в норку потрудитесь.
Проползайте, проползайте,
Да смотрите не сломайте.

Дети друг за другом пролезают через туннель в тренажерный зал.

А как в норку проползли,
Зашагали раз, два, три!
А теперь пойдем за мной.
И шагаем всей гурьбой.

Обычная ходьба.

Поднимай повыше ногу,
Проложи себе дорогу.

Дети ходят с высоким подниманием коленей.

Побежали, побежали,
Свои пятки показали.

Бегают, ускоряя темп.

А теперь все тише, тише,

Дети замедляют бег.

Кот на крыше мышек ищет.

Ходьба на носках.

Кот ушел, а мыши в пляс:
«Не нашел ты, Васька, нас!»

Игровой стретчинг «Кошка».

И.п.: - стать на четвереньки, спина прямая.

Раз! – поднять голову, максимально прогнуть спину, сказать «Мяу, мяу, мяу».

Два! – опустить голову, максимально выгнуть спину, сказать «Фыр, фыр, фыр».

Три! – поднять голову, максимально прогнуть спину, сказать «Мур, мур, мур», потереться о плечо.

Обычная ходьба.

Научились мы ходить, ножки поднимая,
Вот как наши малыши весело шагают!
Раз, два, малыши весело шагают.
Раз, два, малыши ножки поднимают.

Дети идут за Мышонком, обходят «сухой» бассейн. Каждый идущий последним в колонне останавливается у отдельного его сектора.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

(11-12 мин)

ОРУ (с использованием «сухого» бассейна)

Мышонок: Стали все друзья играть, стали шарики катать.

Руки вместе поднимите и в бассейн их опустите.

Покрутите, покрутите, шарики вы поищите.

И.п. – ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки, наклониться вперед, руки погрузить в шарики, выпрямиться, и.п. 5 раз

Слышу, кот подкрался к норке. Прячьтесь, детки.

И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, руками держаться за барьер бассейна. Присесть по сигналу «Спрятались!», выпрямиться по сигналу «Показались!» 5-6 раз

Продолжаем мы играть и по мячикам шагать.

И.п. – сидя на бортике бассейна, ноги прямые, руки хватом за края бортика. По сигналу «Шагаем!», вращать ногами, имитируя ходьбу; по сигналу «Стоп!», остановиться, и.п. 4 раза.

Мы шагали, мы шагали. Наши ножки не устали.

Раз, два, раз, два, ну-ка прыгай, детвора.

И.п. – ноги вместе, руки на бортиках. Стоя в бассейне лицом к бортику, порыгать на двух ногах в чередовании с ходьбой. По 8 прыжков 2-3 раза.

Снова руки поднимите, и в бассейн их опустите.

Пошуршите, пошуршите, мячики вы поищите.

Повторяется первое упражнение комплекса.

Мы шагаем, мы шагаем, дружно ноги поднимаем.

ОВД (на тренажерах):

Становитесь по порядку, продолжаем мы зарядку.

Будем штангу поднимать, прыгать, бегать и шагать.

Дети занимают места на тренажерах. Под музыку дети выполняют упражнения на тренажерах, расставленных по кругу.

Последовательность тренажеров: велотренажер, мини-стэп, мини-твист, батут, бегущая по волнам, беговая дорожка, силовой тренажер. При переходе детей с одного тренажера на другой используются массажные коврики.

Форма организации – круговая тренировка.

Дети встают в круг.

Дыхательное упражнение «Сердитый Ежик».

Подвижная игра «Кот и мыши» (используется мяч-фитбол).

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

(2 мин)

Самомассаж с использованием массажных мячиков:

Я мячом круги катаю,
Взад-вперед его гоняю.
Им поглажу я ладошку,
Будто я сметаю крошку.
И сожму его немножко,
Как сжимает лапу кошка.

Каждым пальцем мяч прижму
И другой рукой начну.

Дыхательное упражнение «Дышим носиком»:

Чтоб здоровыми вам стать,
Надо носиком дышать!
Носик, носик, начинай,
А ты, ротик, продолжай.

И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища.

Глубоко вдохнуть носом, сделать продолжительный выдох через рот. 5-6 раз

Малыши-крепыши
Занимались от души!
С шариками поиграли,
Свою силу показали.
Закалилась детвора.
В группу вам идти пора.

Дети колонной под музыку выходят из зала.

По туннелю проползайте,
Да смотрите не сломайте.

Оборудование к педагогическому мероприятию:

- мягкие модули;
- «сухой бассейн»;
- тренажеры «бегущая по волнам», батут, мини-стэп);
- массажные мячики,
- мяч-фитбол;
- шапочка мышки,
- аудиозапись

Список используемой литературы:

1. В.Я. Лысова, Т.С. Яковлева, М.Б. Зацепина, О.И. Воробьева Спортивные праздники и развлечения, сценарии мл. и ср. дошкольный возраст АРКИ, 2000г.
2. Власенко Н.Э. Фитнес для дошкольников – Содействие, 2008.
3. Утробина К.К. Занимательная физкультура для дошкольников/М.ГНОМ и Д, 2003г.
4. Шилкова И.К., Большев А.С. "Здоровьеформирующее физическое развитие". М. 2001.
5. Фомина Н.А. –методические рекомендации к программе по ф/в дошкольников «Детский сад-2100», интернет ресурсы.