

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад общеразвивающего вида «Дюймовочка»  
(МБДОУ «ДСОВ «Дюймовочка»)  
6238126, ул.Крымская,40 пгт.Приобье, Октябрьский район, Тюменская область, ХМАО-Югра  
Тел./факс 8(34678)33-2-56, электронный адрес: [thumbelina-ds@oktregion.ru](mailto:thumbelina-ds@oktregion.ru)  
Официальный сайт: <http://thumbelina-ds2012.86.i-school.ru/>

**Цикл непосредственно образовательной деятельности по физической культуре с использованием круговой тренировки**

Составитель:  
инструктор по физической культуре  
высшей квалификационной категории  
Масленникова Наталья Геннадьевна

Круговая тренировка – это организационно - методическая форма занятий, основу которой составляет серийно повторение нескольких видов физических упражнений, подобранных и объединенных в комплекс.

Основу круговой тренировки составляет серийное повторение нескольких видов физических упражнений, подобранных и объединенных в комплекс в соответствие с определенной упорядочивающей схемой – символом круговой тренировки.

В круговой тренировке хорошо сочетаются достоинства избирательно направленного и общего, комплексного воздействия, а также строго упорядоченного и вариативного воздействия. В частности, наряду с четкой повторяемостью тренирующих факторов широко используется эффект переключения (смены деятельности), что создает благоприятные возможности для проявления высокой работоспособности.

Круговая тренировка зарекомендовала себя как весьма эффективная форма физической подготовки дошкольников благодаря следующим возможностям:

- широкого выбора упражнений различной направленности, позволяющих оказывать разностороннее воздействие, на организм занимающихся, совершенствовать различные двигательные навыки и умения и развивать различные двигательные качества;
- обеспечения высокой моторной плотности занятия;
- индивидуализации педагогических воздействий;
- относительно точного дозирования физической нагрузки;
- согласования содержания упражнений на «станциях» с программным материалом;
- применения в различных частях занятия, в зависимости от содержания упражнений и поставленных задач;
- одновременного и самостоятельного выполнения упражнений большим числом занимающихся с использованием максимального количества оборудования и инвентаря.

Круговая тренировка обеспечивает индивидуально-максимальную нагрузку на каждого ребенка. Он сам задает себе темп и регулирует нагрузку. Задача инструктора – создать условия, настроить, проследить, подсказать, направить, скорректировать движение, т.е. обеспечить индивидуально-дифференцированный подход к каждому ребенку, учитывая его особенности.

Принцип организации детей на таком занятии достаточно прост: вводная и заключительная части занятия проводятся в традиционной форме, а в основной части организуется круговая тренировка.

В круговую тренировку включаются основные движения – упражнения в лазании, ползании, прыжках, двигательные действия с мячом (отбивки, броски, ловля) и др. в соответствии с содержанием программного материала. Широкое применение нашли упражнения с различными предметами (мячом, обручем, скакалкой и др.), а также упражнения, выполняемые на снарядах и тренажерах (гимнастическая стенка, скамейка, кольца). Используемые в комплексах круговой тренировки упражнения предварительно хорошо освоены дошкольниками, так чтобы дети могли выполнять их достаточно свободно, самостоятельно и с желанием. Хотя как показала практика при проведении круговой тренировки можно использовать и новые, достаточно сложные упражнения, которые трудно применить в проведение традиционного занятия, например упражнения на тренажерах или различные висы на кольцах.

Оптимальное количество «станций» круговой тренировки для детей дошкольного возраста составляет от 4 – 5 до 6 – 8. Площадь каждой «станции» и ее расположение определяются задачами занятия, количеством детей и инвентаря. Для обеспечения безопасности и лучшей организации занятий границы «станций» целесообразно обозначить с помощью ориентиров. Можно использовать карточки с цифрами от 1 до 8, что в свою очередь позволяет провести интеграцию с элементарными математическими представлениями (закрепление цифр и порядкового счета). Для самостоятельного выполнения основных движений целесообразно разработать картотеку с рисунками – схемами, то есть при переходе на очередную станцию дети сначала изучают графическую информацию и только затем выполняют упражнения. Использование на «станциях» графических рисунков позволяют не затрачивать время на дополнительный показ и объяснения всех упражнений, а у детей развивает самостоятельность и активизирует зрительную память.

Последовательность действий при разучивании выбранного комплекса круговой тренировки:

- Размещать детей в том месте зала или площадки, откуда можно хорошо просматривать все «станции» и выполняемые на них движения.
- Вызывать у детей интерес и игровую мотивацию к выполнению круговой тренировки. Учитывая рассеянное внимание дошкольников, использовать организационно-методические приемы, способствующие сосредоточению занимающихся, иначе невнимательное отношение к объяснению приведет к недополучению части информации и в итоге к ошибкам в выполнении круговой тренировки.
- Выбрать одного-трех ловких, уверенных в своих возможностях детей из разных подгрупп, которые будут одновременно с объяснением инструктора выполнять различные варианты упражнений на «станциях».
- Всегда отчетливо произносить название каждой «станции», объяснять двигательное задание. Инструктору нет необходимости показывать каждое задание по следующим причинам: во-первых, упражнения предварительно освоены детьми; во-вторых, применяемое оборудование и инвентарь по своим размерам обычно рассчитаны на детей, а не на взрослого; в-третьих, во время показа движений детьми инструктор может обратить внимание на те или иные детали техники.
- После объяснения заданий уточнять представления детей о порядке выполнения упражнений и размещая их по «станциям» (по 2-4 человека)
- По сигналу дети начинают одновременно выполнять упражнения, инструктор с воспитателем наблюдают за ними, дают дополнительные словесные указания, объяснения, исправляют ошибки, добиваясь правильного выполнения двигательных заданий.
- После разучивания комплекса круговой тренировки на последующих занятиях дети сразу размещаются по «станциям» и начинают выполнять задания после кратких указаний. Поскольку на каждой «станции» имеются рисунки – схемы с запрограммированной в них образной графической информацией, дополнительные объяснения не требуются.

### **Заключение**

Ценная черта круговой тренировки состоит в том, что в ней удачно сочетается жесткое нормирование нагрузки с ее индивидуализацией. Она позволяет воспитывать такие физические качества как сила, быстрота, выносливость, гибкость и комплексные формы их проявления – силовую, скоростно-силовую выносливость и другие. Создание у детей интереса к круговой тренировке предполагает использование заранее продуманных организационно-методических приемом. Учитывая, что в дошкольном возрасте основным видом деятельности ребенка является игра, необходимо таким образом организовать круговую тренировку, чтобы она воспринималась детьми как игра. Немало важным фактором является дифференцированный подход к занятиям, основанным на состоянии здоровья и физической подготовке детей.

Данный цикл образовательной деятельности посвящен совершенствованию образовательного процесса в дошкольном учреждении на занятиях по физическому воспитанию. Данный материал может быть использован инструкторами по физической культуре и воспитателями при организации образовательного процесса в общеразвивающих группах детского сада, для работы с детьми старшего дошкольного возраста

## 1. Мы – матросы

Задачи:

- Учить детей разным видам ходьбы и бега.
- Совершенствовать навыки основных движений (ползание, лазание, равновесие).
- Развивать навыки совместных взаимодействий.

Оборудование: Фонограмма (музыка моря), 2 гимнастических скамейки, гимнастическая стенка, канат, 8 кеглей, рисунки – схемы.

### Ход НОД Вводная часть

Построение в шеренгу (дети – «матросы», педагог – «адмирал»). «Адмирал» идет вдоль строя, проверяя осанку и внешний вид.

Перестроение в колонну по одному, поворотом в движении (команда – «Направо-во!»).

*Морской парад:* обычная ходьба по одному; ходьба с поворотом «кругом»; ходьба спиной вперед; ходьба по скамейке.

*Аврал! Учебная тревога:* бег обычный; бег с преодолением препятствий (перепрыгивая мат, змейкой); бег с изменением темпа.

*Отбой учебной тревоги:* ходьба, перестроение в колонну по три.

### Основная часть Общеразвивающие движения

1. *«Запах моря».* И.п. – ноги врозь, руки внизу, глаза закрыть. После выдоха медленно втягивать воздух, пытаясь уловить запах моря. Ребенок добивается ощущения, что он как будто дышит не только носом, но и всем телом (воздух проникает через кожу).

2. *«Пловец»* (матросы соревнуются в плавании). И.п. – стоя ноги вместе, руки вверх. 1 – 8 – поочередные круговые движения вперед, имитируя плавание кролем на груди; 1-8 – то же назад (плавание кролем на спине).

3. *«У штурвала»* И.п. – стоя, ноги врозь, руки перед грудью, локти вниз. 1-2 – наклон вправо 3-4 – наклон влево.

4. *«Поднять якорь»* И.п. – стоя, ноги врозь, руки на пояс. 1-2 – наклон вперед, коснуться руками пола; 3-4 – и.п.

5. *«Гребля»* (спустить шлюпки). И.п. – сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади. 1-2 – не отрывая стопы от пола, сгибая руки лечь на спину; 3-4 – выпрямляя руки вернуться в и.п.

6. *«Матрос взбирается по реям».* И.п. – лежа на спине, руки к плечам. 1-3 – сесть, имитируя движения руками как при лазании по канату; 4 – и.п.

7. *«Плавание брасом».* И.п. – лежа на животе, руки вверх. 1 – поднять голову, верхнюю часть туловища и руки. 2-7 – движения руками имитируя плавание брасом; 8 – и.п.

### Психогимнастика «Капитан»

Ребенок представляет себя капитаном, который стоит на мостике корабля и смотрит вперед. Вокруг темное небо, высокие крутые волны, свистит ветер. Но не боится капитан бури. Он чувствует себя сильным, смелым, уверенным. Он доведет свой корабль до порта назначения.

Выразительные движения: спина прямая, ноги врозь, взгляд вперед, иногда подносит к глазам воображаемый бинокль.

### Схема круговой тренировки *(матросы на корабле в шторм)*

1 – я станция (по палубе в шторм) – ползание на четвереньках по гимнастической скамейке.

2 – станция (взбираемся по реям) – влезть на первый пролет гимнастической стенки, приставным шагом перебраться на второй, спуститься вниз.

3 – станция (спуск в трюм) – ползание под дугами, составленными туннелем.

4 – станция (переход на соседнюю мачту) – ходьба по канату, лежащему на полу, стараясь не потерять равновесия.

5 – станция (по скользкому трапу) – ползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь на руках.

6 – станция (между подводными рифами) – бег «змейкой», обегая кегли, стараясь не задеть их.

#### *Подвижная игра «Спрыгни в воду»*

Дети стоят на скамейках. Площадка – море. Выбирают водящего – «Акулу». По команде «Быстро в воду» - дети спрыгивают на пол и бегают по площадке. По сигналу «Акула» - водящий старается поймать тех детей, которые не успели влезть на скамейку.

#### Заключительная часть

#### *Этюд психогимнастики «Ракушка»*

Дети свободно перемещаются по берегу, находят красивые ракушки и, поднося их к ушам, слушают шум моря.

## **2. На морском берегу.**

### Задачи:

- Формировать эмоциональный опыт детей, способствовать элементарному перевоплощению.
- Учить владению своим телом и саморегуляции напряжения и расслабления.
- Закреплять навыки основных движений: равновесие, метание, подлезание, прыжки.
- Развивать выносливость в преодолении различных препятствий.

### Оборудование:

Ракушки (по количеству детей), ребристая доска, мешочки, корзина, гимнастические стойки для подлезания и перешагивания, подвесной обруч, ленточки двух цветов по количеству детей.

### **Ход НОД.**

#### **Вводная часть.**

*«Сегодня мы отправимся на берег моря с прозрачной, ласковой, светящейся от солнца водой. Но чтобы попасть туда нужно избавиться от всего плохого, что находится внутри нас.»*

#### Вводная медитация «Выливание из кувшинчика».

И.п.: сидя на пятках, руки на поясе. «Давайте представим себя расписными кувшинчиками с ручками, из которого нужно вылить, то чего там не должно быть: боль, обиду, злобу...» - медленно наклоняют голову к полу.

*«А теперь давайте погуляем по берегу моря, побегаем, ощущая, как вода ласкает ноги».*

- Построение в колонну.
- Ходьба обычная.
- Медленный бег.
- Ходьба спиной вперед (раки).
- Ходьба с перекатом с пятки на носок (горячий песок) - профилактика плоскостопия.
- Ходьба широким шагом (оставляем следы на песке).
- Бег.
- Построение в три колонны.

## Основная часть.

*«Накатилась волна и, словно по волшебству, все оказались на морском дне».*

### Общеразвивающие упражнения (с ракушкой).

1. «Водоросли» (тянуться через толщу воды к солнышку, но появился ветер, и вода уносит их то в одну, то в другую сторону).  
И.п.: стоя около ракушки, ноги врозь, руки внизу. 1-поднять прямые руки перед собой вверх. 2-наклон туловища вправо. 3-выпрямиться, руки вверх. 4-и.п. То же влево (6 раз).
2. «Плавающие лягушата» (резвятся в прозрачной, солнечной воде) И.п.: ноги на ширине плеч, слегка согнуты в коленях, руки согнуты в локтях перед грудью.  
1-развести руки в стороны, очертить круг перед собой, выпрямить ноги, подняться на носки (втянуть живот, вытянуть шею). 2-и.п. (8 раз).
3. «Морской конек» (необычно плавает - «стоя», то делает рывок вперед, то замрет, покачиваясь в воде).  
И.п.: основная стойка, руки на поясе, ракушка около ног. 1-выпад правой ногой вперед. 2-3-пружинистые покачивания. 4-и.п. То же левой ногой. (6 раз).
4. «Волна» (небольшая волна играет с ракушкой, то опустит на дно, то снова поднимет).  
И.п.: стоя на коленях, ракушка сверху. 1-2-сесть на правое бедро, ракушку вниз. 3-4-и.п. То же влево. (6-8 раз).
5. «Морская черепаха» (осторожная-то выглянет из домика, то снова спрячется).  
И.п.: сидя на полу, колени подтянуть к животу, обхватить руками, голову наклонить к коленям. 1-2-выпрямить ноги, руки в стороны, голову поднять, шею вытянуть. 3-4-и.п. (5 раз).
6. «Дельфины» (зажали ракушку плавниками и играют с ней).  
И.п.: сидя, ракушка зажата между стопами, руки в упоре сзади. 1-поднять прямые ноги вверх (стараясь удержать ракушку). 2-и.п. (6-8 раз).
7. «Качаемся на волнах» (дельфины всплыли на поверхность и начали качаться на веселых волнах).  
И.п.: лежа на животе, ракушка в вытянутых руках. 1-3-поднять прямые руки и ноги вверх, покачаться на животе. 4-и.п. (4-5 раз).
8. «Морские звезды» - прыжки: ноги врозь - ноги вместе, в чередовании с ходьбой вокруг кольца. (2 раза).

### Дыхательная гимнастика «Нагоним волны».

И.п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. Набрать как можно больше воздуха, надуть щеки - вдох; плавно наклониться вперед и легко постукивая кулачками по щекам выдыхать воздух небольшими порциями - выдох.

### Танец дельфинов и русалочек.

*«В море много интересного: красивые животные, необычные растения. Дети, давайте представим себя русалочками и дельфинами, красиво кружащимися в прозрачной воде».* - Дети свободно двигаются, выполняя любые движения под музыку.

*«Поднялись волны и выкатили всех на песчаный берег»* - построение в колонну по одному.

### Основные виды движений

(круговая тренировка: непрерывно-поточный вариант 3-4 круга).

Ходьба по ребристой доске - профилактика плоскостопия. (Ходим по маленьким камушкам).

Прыжки на двух ногах, руки на поясе. (Перепрыгиваем розовые ракушки).

Метание в горизонтальную цель. (Собираем камушки).

Бег змейкой на носках. (Обегаем голубые ракушки).

Перешагивание через палки высотой 35-40 см. (Аккуратно перешагиваем постройки из песка.)  
Пролезание в подвесной обруч боком. (Ныряем в море, не задев водорослей).  
Подлезание под шнур прямо - высота 50 см. (Плывем под водой).

Подвижная игра «Убеги от осьминога».

### **Заключительная часть.**

Релаксация «Сон на берегу моря».

*«Для того чтобы вернуться в детский сад нужно облиться морской водой».*

Упражнение «Хрустальная вода».

-присесть, набрать пригоршню «воды», поднять руки с «водой» вверх и вылить на себя «воду», часто подпрыгивая на месте и произнося громко и радостно звук «и-и-и».(3 раза).

## **3. «Цирк зажигает огни»**

### **Задачи:**

- Формировать эмоциональный опыт детей, способствовать элементарному перевоплощению.
- Осуществлять учет половых особенностей детей при обучении основным видам движений.
- Упражнять в лазании по гимнастической стенке, делая правильный захват руками.
- Учить владеть своим телом и саморегуляции напряжения и расслабления.
- Развивать мышечный тонус, подвижность суставов и гибкость позвоночника.
- Прививать любовь к спорту и искусству циркачей.
- Побуждать к самостоятельности и умению проявлять активность в играх и упражнениях.

**Оборудование:** воздушные шары по количеству детей, подвешенные к потолку; ленточки; гантели; гимнастическая стенка; канат; веера; гимнастические палки; батут; маты; гимнастическая скамейка; обручи разного диаметра; мелкие предметы для переключивания; мячи по количеству детей; носы и колпаки для клоунов; жилетка для дрессировщика; чалма для фокусника; рисунки – схемы; фонограмма.

### **Ход НОД**

*Дети строятся перед входом в физкультурный зал.*

**Инструктор:** (расстроенным голосом) Здравствуйте, дети! У нас в детском саду произошла неприятная история. Сегодня к нам должен был приехать цирк и показать свое представление в спортивном зале. Мы для этого все подготовили: красиво украсили зал, подготовили необходимое оборудование, пригласили зрителей. Но цирк не приехал!!! А зрители собрались, и я просто растеряна и не знаю, что делать? Может, вы подскажете? (Дети предлагают свои варианты, инструктор наводит детей на то, чтобы они сами показали цирковое представление)

А вы справитесь? Ну, тогда готовьтесь, а я пойду открывать наше цирковое представление.

### **Вводная часть**

*Внимание, внимание!*

*По вашему велению*

*Мы начинаем представление!*

*Ровным кругом друг за другом*

*Мы пойдем за шагом шаг.*

*Стать спортивным и упругим*

*Приглашаем всех ребят!*

- «Парад – алле» - ходьба по кругу друг за другом спортивным маршем.

*Вот семейство акробатов*

*На носках идет, на пятках.*

- «Акробаты» - ходьба на носках и на пятках друг за другом.

*Вот воздушные гимнасты  
Гимнастической ходьбой  
Продвигаются изящно  
По арене цирковой.*

- «Гимнасты» - ходьба гимнастическим шагом, руками произвольно совершать плавные движения.

*Вот идут широким шагом  
Наши чудо – силачи.  
Им доступно одним разом  
Гнуть подковы – калачи.*

- «Чудо – силачи» - ходьба широким шагом по кругу, руками (согнуты в локтях) изображая силачей.

*По арене скачет конь,  
Рыжий гребень как огонь.  
Гордо гривой машет он,  
Настоящий чемпион.*

- «Цирковые лошадки» - бег с высоким подъемом коленей, переходящий в обычный бег (1,5 мин).

*Парад – алле завершается,  
Представленье начинается.*

- Ходьба спортивным маршем, по ходу движения девочки берут ленточки, мальчики – гантели. Перестроение в три колонны.

*Уважаемые зрители перед началом представления цирковым артистам необходимо провести разминку.*

### **Основная часть**

#### **Общеразвивающие упражнения**

(девочки с лентами, мальчики – с гантелями)

Дети перестраиваются в колонну по одному, затем в шеренгу.

#### **Основные виды движений**

(По принципу круговой тренировки, с использование рисунков схем.

На схеме желтого цвета – задания для девочек, на зеленой – для мальчиков)

1. **«Воздушные гимнасты»** - вис на гимнастической стенке: девочки – «Лягушка», мальчики – «Уголок».
2. **«Канатоходцы»** - ходьба по канату прямо, удерживая равновесие: девочки – с веерами, мальчики с палками.
3. **«Акробаты на батуте»** - прыжки на батуте.
4. **«Эквилибристы»** - девочки – «Ласточка» на гимнастической скамейке, мальчики – полушпагат.
5. **«Номер с обручами»** - вращение обруча: девочки – на талии, мальчики – на руке.
6. **«Озорные обезьянки»** - упражнение для профилактики плоскостопия: перекладывать ногами мелкие предметы.

*Вот жонглеры всех ловчей  
Совершают чудеса:  
Сразу несколько мячей  
Отправляют в небеса*

7. **«Жонглеры»** (фронтально) – одновременное перебрасывание мячей друг другу стоя в шеренгах, двумя руками из-за головы.

*На арену выходит дрессировщик со своими собачками, но собачки сегодня расшалились и не хотят слушаться*

### Подвижная игра «Дрессированные собачки»

Выбирают водящего (дрессировщика). Он встает в середине зала. Остальные – дрессированные собачки. По сигналу дети начинают ходьбу по периметру площадки с произнесением слов:

*Мы веселые собачки  
Очень любим мы играть  
Чтоб в игре не выбывать, надо друга выручать.*

После слов начинается бег с ловлей и увертыванием. После того как «дрессировщик» коснулся игрока рукой, тот останавливается и принимает положение «ноги шире плеч, руки на пояс» и ждет, когда кто-то из детей его выручит – проползет под ним. После этого он может продолжать бегать. Нельзя пятнать «выручающего». *Примечания: девочки могут выручать только девочек, мальчики – только мальчиков.*

*На арене шум и гам,  
Это клоуны Бим и Бам.  
Так потешно выступают,  
Много шуток, песен знают.*

### Малоподвижная игра «Клоун»

Выбирается клоун, он стоит в центре арены, все участники, взявшись за руки, идут по кругу и произносят следующие слова:

*Первенчики, червенчики,  
Летали голубенчики  
По свежей росе, по чужой полосе.  
Там чашки, орешки, медок, сахарок –  
Молчок!*

После последнего слова все должны замолчать. Клоун старается рассмешить игроков забавными движениями. Тот, кто рассмеется или что-нибудь скажет, выходит из игры.

### **Заключительная часть**

**Инструктор:** Наше представление подходит к концу, а мы еще не видели самого волшебного артиста цирка. Кто это? Фокусник! Дети, а можно фокусником буду я? Но мне необходима ваша помощь. Вы должны сесть по-турецки, выпрямить спину, делать глубокий вдох носом и медленно выдыхая дуть на шарик.

### Дыхательная гимнастика «Воздушный шар»

Во время выполнения гимнастики инструктор в костюме факира показывает фокус с воздушным шаром.

### Релаксация

**Инструктор:** Ура! Фокус получился! (завораживающим голосом) А сейчас вы закроете глаза, расправите плечи, медленно опустите голову. Почувствуйте, как ваше тело наливается теплом, светом, добром. Запомните это ощущение. На счет три вы откроете глаза. 1 – 2 – 3 (в это воспитатель срезает шары, подвешенные к потолку) на детей падают воздушные шары. Каждый берет себе по шарик.

*Цирк закончился! Ура!  
Спасибо, вам мои, друзья!  
В заключительный парад  
Приглашаю дошколят!*

Дети с воздушными шарами под веселую музыку проходят по залу и уходят в группу

#### 4. «Репортаж из Африки»

##### Задачи:

- Упражнять в лазании по гимнастической стенке, делая правильный захват руками.
- Совершенствовать двигательные умения и навыки (прыжки, метание, подлезание).
- Развивать гибкость и координацию движений.
- Обучить технике выполнения игрового самомассажа.
- Закрепить и обобщить представление детей о приспособлении диких животных к жизни в природных условиях.
- Формировать умение передавать в движениях образы различных животных.
- Воспитывать любовь и доброжелательное отношение к природе.

**Оборудование:** индивидуальные коврики по количеству детей; гимнастическая лестница; батут для прыжков; «гусеница» - нестандартное оборудование для прыжков; подвесной обруч; 2 скамейки; баскетбольное кольцо; 3 мяча; маты; мешочки; карточки с рисунками – схемами для ОВД; изображения африканских животных размером с рост ребенка; ноутбук; фотоаппарат.

##### Здоровьесберегающие технологии:

- Дыхательная гимнастика.
- Пальчиковая гимнастика.
- Профилактика плоскостопия.
- Мимическая гимнастика.
- Самомассаж спины.

##### Ход занятия

##### Вводная часть

Дети стоят в шеренге по одному, входит корреспондент с ноутбуком и фотоаппаратом.

Корреспондент: Здравствуйте, дети! Я корреспондент газеты «В мире животных» и мне просто необходима ваша помощь. Главный редактор газеты поручил мне сделать фоторепортаж о диких животных Африки, об их поведении, повадках, особенностях. А я даже не представляю, как могу оказаться в Африке, да еще и наедине с дикими животными. Помогите, пожалуйста!

Инструктор: Вы пришли прямо по адресу. Я думаю, наши дети справятся с этим заданием с большим удовольствием и интересом.

Корреспондент: Тогда возьмите все необходимое для фоторепортажа (передает ноутбук и фотоаппарат), а я побегу брать интервью у мэра нашего поселка.

Инструктор: Ну, что, ребята, вы готовы? Тогда вперед! (Равнение в шеренге, поворот направо)

- Ходьба в колонне по одному.
- Ходьба по диагонали, с высоким подниманием коленей, руки за голову – *идем по глубоким сугробам.*
- Ходьба «змейкой» на носках, руки вверх, пальцы сложены в замок – *идем по лесу между деревьями.*
- Ходьба на пятках – *мимо нас пронеслось стадо кабанчиков* – профилактика плоскостопия
- Ходьба широким шагом – *тяжело поднимаемся в гору.*
- Бег в колонне по одному – *а с горы бежим бегом.*
- Ходьба в колонне – *а впереди океан, и через него мы перелетим на коврах – самолетах.*
- Дети берут индивидуальные коврики, перестраиваются в три колонны через центр.

##### Основная часть

**Общеразвивающие упражнения на ковриках.**

1. И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 – приподнять голову и повернуть ее вправо; 2 – и.п.; 3 – поворот головы влево; 4 – и.п. (8-10 раз) – *наши ковры – самолеты начали подниматься вверх, давайте посмотрим по сторонам, оглядимся.*
2. И.п. – лежа на спине, руки в стороны. 1-2 – согнуть ноги, обхватить их руками, голову прижать к коленям (7 раз) – *подул ветер, коврики закачались, чтобы не перевернуться нужно, сгруппироваться.*
3. И.п. – лежа на спине. 1-4 – упражнение «березка» (6 раз) – *пролетаем над красивыми березами.*
4. И.п. – лежа на спине, руки впереди. 1-4 – поднять прямые руки и ноги вверх, покачаться на животе (6-7 раз) – *маленькая лодочка качается на волнах океана.*
5. И.п. – лежа на животе. 1-4 – упражнение «лягушка», ноги согнуть в коленях, ухватить за щиколотки, прогнуться, грудь и бедра вверх (6-7 раз) – *пролетаем над болотом, в котором резвятся веселые лягушки.*
6. И.п. – лежа на спине, руки над головой на полу. 1-2 – сделать резкий взмах руками и сесть, руки вперед; 3-4 – и.п. – *скоро прилетим на место и нам нужно сесть поудобнее на коврик.*
7. И.п. – сидя, руки упор сзади. 1-2 – поднять таз, прогнуться в спине, голову назад; 3-4 – и.п. (7-8 раз) – *впереди большой мост, давайте изогнемся также как и он.*
8. И.п. – стоя, руки вниз. Прыжки ноги врозь – ноги вместе, в чередовании с ходьбой на месте (2-3 раза) – *для того чтобы, наши ковры – самолеты опустились, нужно на них попрыгать.*
9. И.п. – о.с., руки вниз. 1-4 – правую прямую ногу поднять назад под углом 90°, туловище наклонить вперед, руки в стороны. То же с другой ноги (4-6 раз) – *а теперь опускаемся вниз как изящные ласточки.*

Дети убирают коврики на место и перестраиваются в шеренгу по одному

*И первыми кого мы встретили в Африке,*

*конечно же, веселые мартышки*

**Динамическая пауза «Мартышки»**

*Мы – веселые мартышки,*

*Мы играем громко слишком.*

(«Пружинка», сгибают руки в локтях, ладони развернуты вперед, пальцы раздвинуты)

*Мы в ладоши хлопаем, мы ногами топаем.*

*Надуваем щечки, скачем на носочках.*

*И друг другу даже язычки покажем.*

*Дружно прыгнем к потолку,*

*Пальчик поднесем к виску,*

*Оттопырим ушки, хвостик на макушке.*

*Шире рот откроем, гримасы всем состроим.*

*Как скажу я цифру «три», - все с гримасами замри!*

*Раз, два, три!*

(выполняют движения по тексту стихотворения)

Инструктор фотографирует детей, воспитатель расставляет необходимое оборудование

### **Основные виды движений**

(по принципу круговой тренировки с использованием рисунков - схем)

Дети расходятся по три человека на каждую станцию. Станции пронумерованы цифрами от 1 до 6.

1. **«Обезьяны на лианах»** - лазание по гимнастической стенке с переходом на следующий пролет, делая, правильный хват руками.
2. **«Львиные заросли»** - пролезание в подвесной обруч боком.

3. **«Поляна зебр»** - прыжки на батуте, «гусеница» - нестандартное оборудование для прыжков.
4. **«Крокодила река»** - ползание по скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками.
5. **«Жирафы в саванне»** - забрасывание мяча в баскетбольную корзину.
6. **«Африканская пустыня (верблюжий караван)»** - ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки в стороны.  
Во время выполнения упражнений инструктор фотографирует детей.

**Инструктор:** Я думаю, что мы уже достаточно собрали информации для репортажа и можем ее отправить. Для этого у нас есть интернет. Всю информацию с флэшки мы передадим корреспонденту газеты «В мире животных». (Воспитатель через ноутбук «отправляет» информацию)

Информацию мы отправили, а теперь можем и поиграть. В Африке живут попугаи, их так много, но все они такие разные. Есть попугаи разных пород: ара, какаду, волнистые. У всех попугаев очень красивое оперение. Они все дружат, но на веточке может поместиться только две птички, вот и резвятся они целыми дням, делят веточку.

### **Подвижная игра «Третий лишний»**

Дети превращаются в веселых попугаев.

Играющие, кроме водящих, становятся парами по кругу в затылок лицом в центр круга. По сигналу догоняющий начинает ловить убегающего, стараясь его запятнать. Убегающий, спасаясь, встает перед какой-нибудь парой. Если ему это удалось, то его пятнать нельзя, а можно ловить того, кто сделался «лишним», т.е. третьим. Если догоняющему удалось запятнать убегающего, то пойманный догоняет, а бывший догоняющий становится убегающим.

*В Африке, как и у нас, есть комары. Ох, и кусачие.*

### **Массаж спины «Комары»**

*Мой приятель Валерий Петров*

*Никогда не кусал комаров.*

*Комары же об этом не знали,*

*И Петрова часто кусали.*

*«Кусь – кусь, кусь – кусь, кусь – кусь!»*

*Я Петрова не боюсь!*

*Буду я его кусать,*

*Буду я его щипать».*

*Эй, Валерий, убегай,*

*Комаров не догоняй!*

Дети встают друг за другом по кругу

Растирают спины ладонями.

Легко постукивают пальцами.

Легко пощипывают.

Поколачивают кулачками.

Поглаживают ладонями.

### **Заключительная часть**

*Пришло время возвращаться домой, и через океан мы поплывем на лодочке.*

### **Пальчиковая игра «Лодочка»**

*Две ладошки прижму*

*И по морю поплыву.*

*Две ладошки, друзья,*

*Это лодочка моя.*

*Паруса подниму,*

*Океаном поплыву.*

Две ладони соединить «лодочкой»,  
большие пальцы согнуть внутрь.

Выполнять волнообразные движения  
руками.

Поднимать попеременно руки вверх,  
разжимая пальцы.

*А по бурным волнам  
Плывут рыбки тут и там.*

Волнообразные движения руками.

*А через горы мы перелетим на воздушном шаре.*

### **Дыхательная гимнастика «Воздушный шар»**

Заходит корреспондент

**Корреспондент:** Спасибо большое за помощь. Репортаж оказался интересным, красочным и познавательным. Главный редактор уже запустил его в печать. А вам от меня подарок (дарит, заранее сделанную фотографию всех детей). Смотрите и вспоминайте о том, как побывали в Африке.

## **5. «Посвящение в «Спортики»**

### **Задачи:**

- Упражнять в лазании по гимнастической лестнице, делая правильный захват руками.
- Совершенствовать двигательные умения и навыки (прыжки, подлезание, прокатывание мяча).
- Закрепить умение ходить по гимнастической скамейке, сохраняя устойчивое равновесие и правильную осанку.
- Обучить приемам массажа биологически активных зон.
- Закрепить знание детьми цифр до 6 по порядку, упражнять в счете предметов.
- Формировать умение сравнивать предметы по форме и по размеру (длинный, короткий; низкий высокий).
- Развивать мышление, внимание, ловкость.

**Оборудование:** палки по количеству детей; гимнастическая лестница; стойки для подлезания и перешагивания; две дорожки (длинная и короткая); мячи двух размеров (большой и маленький); скамейка; дорожка с цифрами до 6; карточки с рисунками-схемами для ОВД; карточки с цифрами до 5; бейсболки по количеству детей с надписью «Спортик».

### **Ход НОД**

#### Вводная часть

Дети стоят в шеренге по одному, входит Спортик в спортивном костюме и бейсболке (инструктор по физической культуре)

*Здравствуйте, ребята! Я Спортиком зовусь,  
И если будет скучно – миг разгоню я грусть.*

*Мой папа спорт, а мама – физкультура.*

*Все виды спорта – близкая родня.*

*Объездил я все страны мира,*

*Ребята всюду ждут меня!*

*Как песня нужен друг в пути,*

*Его я должен здесь найти!*

Ребята, а вы любите заниматься физкультурой? А хотите стать настоящими Спортиками? Для этого вам нужно пройти испытания. Еще я очень люблю математику, люблю счет, цифры, задачи, поэтому испытания будут необычные, а физкультурно-математические. Вы готовы? (Равнение в шеренге, поворот направо)

- Ходьба в колонне по одному.
- Ходьба на носках, руки вверх - *единица шла, шла, шла... и еще одну нашла.*

- Ходьба гусиным шагом, руки на коленях – *ухватила бойко, превратила в двойку, длинношеего гуся*
- Бег в колонне по одному – *с двойкой единица сотворила чудеса, посмотрите, что за птица полетела в небеса. Тройка.*
- Ходьба с заданием для рук: руки вверх-к плечам – *цифра сильная четыре, выжимать умеет гири, поднимает целый пуд.*

Дети берут гимнастические палки, перестраиваются в три колонны через центр.

### Основная часть

*Испытания, ребятки, начинаем мы с зарядки.  
Для того нужна зарядка – чтобы силу развивать  
И весь день не уставать.*

#### Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками

1. И.п. – о.с.. палка внизу. 1 – встать на носки, палку вверх; 2 – опуститься на пятки, палку за плечи; 3 – на носки, палку вверх; 4 – и.п. (6 раз)
2. И.п. – ноги на ширине плеч, палка прижата к груди вертикально. 1 – поворот вправо (влево), палку вынести вперед; 2 – и.п. (8раз)
3. И.п. – ноги на ширине плеч, палка за спиной в опущенных руках. 1-3 – резкие пружинистые наклоны, палку поднимать вверх; 4 – и.п. (6 раз).
4. И.п. – о.с., руки вверх, палка горизонтально. 1 – поднять согнутую ногу, одновременно палку опустить на колено; 2 – и.п. (6-8 раз).
5. И.п. – ноги на ширине плеч, руки внизу, палка горизонтально. 1 – палку вверх; 2 – наклон вправо (влево); 3 – выпрямиться, палку вверх; 4 – и.п. (6 раз).
6. И.п. – пятки вместе носки врозь, палка за плечами на локтевых сгибах. 1 – присесть, разводя колени в стороны, спину держать прямо; 2 – и.п. (7 раз).
7. И.п. – о.с., палка на полу перед ногами. Катать палку от носка к пятке правой (левой) ногой – профилактика плоскостопия.
8. И.п. – о.с., палка на плечах хватом за концы. Прыжки на двух ногах, в чередовании с ходьбой на месте

Дети перестраиваются в колонну по одному, кладут гимнастические палки на место. Построение в шеренгу.

*А сейчас подготовимся к зиме.  
Простужаться нам не надо  
Сделаем массаж себе.*

#### Массаж биологически активных зон «Неболейка»

<p><i>Чтобы горло не болело, Мы его погладим смело. Чтоб не кашлять, не чихать, Надо носик растирать. Лоб мы тоже разотрем, Ладоньку держим козырьком. «Вилку» пальчиками сделай, Массируй ушки ты умело. Знаем, знаем – да, да, да! – Нам простуда не страшна!</i></p>	<p>Поглаживают ладонями шею мягкими движениями сверху вниз Указательными пальцами растирают крылья носа. Прикладывают ко лбу ладони «козырьком» и растирают его движениями в стороны. Раздвигают указательный и средний пальцы и растирают перед и за ушами Хлопки в ладоши.</p>
---	--

## Основные виды движений

(по принципу круговой тренировки)

Дети расходятся по три человека на каждую станцию. Станции пронумерованы цифрами от 1 до 5.

1. Лазание по гимнастической лестнице, делая, правильный хват руками (подняться на столько ступенек, сколько нарисовано предметов).
2. Подлезание под палкой и перешагивание через палку (под высокой палкой подлезаем, через низкую палку перешагиваем)
3. Прокатывание мячей по прямой двумя руками (большой мяч по длинной дорожке, маленький – по короткой)
4. Ходьба по скамейке, приставляя пятку к носку, руки за головой (со скамейки прыгнуть в правую сторону)
5. Прыжки на двух ногах с продвижением, руки на поясе (прыжки по дорожке с цифрами от 1 до 6)

## Подвижная игра «Найди свою фигуру»

Дети превращаются в насекомых: в бабочек, в стрекоз, в божьих коровок. Насекомые разлетаются по всему залу. По команде «Раз, два, три в домик свой скорей лети» - бабочки садятся на круги, стрекозы – на квадраты, божьи коровки - на треугольники. Затем дети меняются ролями. (3-4 раза).

## Пальчиковая игра «Дружба»

*Дружат в нашей группе*

*Девочки и мальчики.*

*Мы с вами подружимся*

*Маленькие пальчики.*

*Раз, два, три, четыре, пять -*

*Начинай считать опять.*

*Раз, два, три, четыре, пять -*

*Мы закончили считать.*

Пальцы обеих рук соединяются ритмично в замок.

Ритмичное качание мизинчиков.

Поочередное касание пальцев обеих рук, начиная с мизинцев.

Хлопки в ладоши.

Поочередное касание пальцев.

Руки вниз, встряхнуть кистями.

## Заключительная часть

*Вы достойно справились с испытаниями. Показали, какие вы ловкие, умелые, внимательные и дружные. Для торжественного посвящения в Спорттики в шеренгу по одному стройся!*

( Дети награждаются бейсболками с надписью «Спорттик»)

Ребенок:

Мы веселые ребята

И нигде не пропадем.

Мы со спортом крепко дружим

Про него сейчас споем.

Ходьба в колонне по одному, исполняя песню на спортивную тему.

## **6. «Лесные приключения»**

Задачи:

- Обучение детей двигательным умениям на тренажере «Диск здоровья» и приемам страховки.
- Развитие координации и ловкости.
- Укрепление мышц туловища и ног.
- Формирование осанки, укрепление опорно-двигательного аппарата.

Оборудование: тренажеры «диск здоровья», дуги разного размера, гимнастическая стенка. Обручи, ребристая доска, набивные мячи, массажная дорожка, гимнастическая стенка.

### **Ход НОД**

#### Водная часть

Инструктор: Ребята, сегодня ночью мне приснился интересный сон. Мы с вами оказались в большом густом лесу, не тронутым человеком, где природа яркая и многообразная. Наверное, вы уже догадались, что я хочу предложить вам отправиться в мой сон. Итак, вперед!

- Ходьба друг за другом.
- Ходьба по ребристой доске (*идем по неровной дорожке*)
- Перешагивание через набивные мячи (*пробираемся через чащи и едва заметной звериной тропе, сквозь высокие травы*)
- Ходьба по массажной дорожке спиной вперед (*идем спиной вперед, чтобы не поцарапать лицо*)
- Сидя на полу, передвигаются вперед, руками имитируя движения «гребля веслом». (*Смотрите, речка! Надуваем лодки и переправляемся на другой берег.*)
- Бег друг за другом (река позади, можно и пробежаться)
- Ходьба друг за другом.

#### Основная часть

Построение в три колонны.

Инструктор: Вот мы и вышли к болоту. Чтобы не утонуть, все быстрее встаем на кочки.

*Дети встают на диски «Здоровья», заранее лежащие на полу*

1. «Ищем опору». И.п. – стоя на диске правой ногой (левая нога на полу). Делать вращения влево-вправо, повторить тоже самое другой ногой.
2. «Разгоняем ряску». И.п. – стоя на четвереньках, опираясь руками на диска. Передвигаться по кругу вокруг диска.
3. «Лягушачьи приседания». И.п. – стоя на диске, ноги широко. Делать приседания, разводя колени и руки в стороны.
4. «Неуверенный заяц». И.п. – стоя на диске на одной ноге. Отталкиваться другой ногой от пола, вращаться по кругу вокруг диска.
5. «Жучок». И.п. – сидя на диске по-турецки. Отталкиваться обеими руками от пола, вращаясь влево, затем вправо.
6. «Стрекоза». И.п. – стоя на диске одной ногой. Поднять другую ногу назад, вверх, держать равновесие. То же – другой ногой.
7. «Дружные бобры». И.п. – стоя на дисках. Парами, друг против друга, держась за руки, сгибая и разгибая руки, производить вращения влево-вправо.
8. «Танец бабочек». И.п. стоя на диске на двух ногах. Вращаться влево-вправо, сгибая и разгибая ноги.

Инструктор: Ой, комарики налетели. Давайте, подуем и прогоним их.

*Дыхательное упражнение «Комарики»*

*Дети перестраиваются в одну колонну, по ходу движения кладут диски*

Инструктор: Дети, мы пришли на поляну, по которой прошел ураган. Чтобы добраться до опушки из моего сна, нам надо пройти через поваленные деревья, пеньки, ямы.

Основные виды движений (круговая тренировка)

1. Лазание по гимнастической стенке.
2. Подлезание под дуги разного размера.
3. Прыжки из обруча в обруч.
4. Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны.
5. Прыжки через набивные мячи на двух ногах.

Инструктор: Вот мы и пришли на опушку, теперь можно и поиграть.

### Подвижная игра «Белка выбирает дупло»

Несколько групп детей (по 2-3 человека) встают в разных углах зала. Они изображают деревья. Остальные дети – «белки». Белок должно быть на одну больше, чем деревьев. Под легкую музыку белки резвятся посреди зала, грызут орехи, ищут грибы, ягоды. Со сменой музыки на более быструю они разбегаются по своим «дуплам» (встают за ребенком – «деревом»). Белочка, оставшаяся лишней, произносит: «Раз, два, три!» на этот счет белки меняются «дуплами, а лишняя спешит занять себе место. Затем белки и деревья меняются местами.

### Заключительная часть

Коррекционное упражнение прогулка в лес

Цель: развитие координации движений, укрепление связочно-мышечного аппарата стоп и голеней, формирование правильной осанки.

Мишка косолапый вразвалочку идет,  
Ходьба на внешней части стопы, руки согнуты  
Зайчика трусливый скачет и поет.  
Прыжки на двух ногах с продвижением вперед  
Серый волк сердитый важно выступает.  
Ходьба широким шагом, руки за спиной  
А лисичка рыжая мимо пробегает.  
Легкий бег на носках.

Инструктор: А теперь нам пора возвращаться обратно в детский сад. Полетим на воздушном шаре, садитесь поудобнее.

Дыхательное упражнение «Воздушный шар»

## 7. Сюжетное занятие “Мой край родной, мой край суровый”

Задачи:

- Учить метать мешочки с песком в движущуюся цель с расстояния 2,5 – 3 м.
- Закрепить умение перепрыгивать через предметы высотой 20-25 см.
- Упражнять в запрыгивании на скамейку высотой 30 см.
- Развивать ловкость, координацию движений рук и ног, меткость, равновесие, мелкую моторику пальцев.

Воспитывать бережное отношение к природе, эмоциональную отзывчивость к красоте родного края, внимательное и доброе отношение друг к другу.

### Ход НОД

Вводная часть.

Инструктор: Дети, вы знаете, как называется наш округ? А какие народности живут в нашем краю? Правильно, в ханты-мансийском округе живут ханты и манси. И нашему округу исполняется 85 лет. И сегодня я предлагаю вам совершить путешествие по нашему суровому и красивому краю. Узнать о некоторых традициях, о растениях и животных, которые обитают у нас.

- Ходьба обычная.
- Ходьба на носках – идём по хрупкому снежному насту.
- Ходьба широким шагом – идем через сугробы.
- Ходьба скользящим шагом – идем на лыжах.
- Ходьба с высоким подниманием колен – олени устали, идём шагом.
- Ходьба обычным шагом.
- Бег со сменой направления, с высоким подниманием колен.

- Перестроение в три колонны по одному.

Основная часть.

#### Общеразвивающие упражнения

1. «Кедр» – «Кедры стройные стоят, и с высоты на нас глядят».

И.п.: ноги слегка расставлены, руки опущены. 1 – руки в стороны, 2 – руки вверх, подняться на носочки, вдох. 3 – вперёд, 4 – и.п., выдох.

2. «Падают снег» – «С холодного неба снежинки слетают. Летят и на солнышке зимнем сверкают».

И.п.: ноги слегка расставлены, руки опущены. 1 – руки вперёд, 2 – имитация падения снежинок, 3 – приседание, 4 – и.п.

3. «Ветер качает деревья»

И.п.: ноги на ширине плеч, руки вверх. Наклоны вправо влево.

4. «Вихрь». И.п.: ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1-4 – вращение туловища в одну сторону,

5. «Шаман».

И.п.: ноги широко расставлены. 1 – полуприсед на правую ногу, спину держать прямо, сделать 3 хлопка (имитация ударов в бубен шамана), 2 – перенос тяжести тела на левую ногу, 3 хлопка.

6. «Чум» - «Чум – обыкновенный дом. Всем тепло, уютно в нем».

И.п.: стоя на четвереньках. 1-2- выпрямить ноги, переходя на носки, выгнуть спину, смотреть на колени. 3-4 и.п.

7. «Песец» – «Пусть давно зиме конец, в шубу прячется песец»

И.п.: стоя на коленях, упор на кисти рук, тело параллельно полу. 1-2-3 – отвести корпус назад, согнуть руки в локтях до упора, прогнуть спину, смотреть вперёд. 4- и.п.

8. «Оленевод» – 7 раз.

И.п.: основная стойка, руки в стороны. 1 – прыжком отвести правую ногу назад, держать её на весу, упор на левую ногу. 2 – прыжком поменять положение ног.

#### Основные виды движения.

1. «Нарты» - перепрыгивание через модули на 2-х ногах, 5-6 шт. (предметы высотой 20-25см)
2. «Охотники» - забрасывание веревки на рога.
3. «Белки прыгают с ветки на ветку» - лазание по гимнастической стенке с переходом на соседний пролет.
4. «Перебираемся через болото» – идем по поваленному дереву
5. «Перебираем ягоды» - перекладывание бусин и мелких камушков пальцами ног, сидя на скамейке.

«Подвижная игра «Хейро» («Солнце») - 4 раза.

### 3. Заключительная часть Релаксация «Снежная баба»

Представь, что ты «Снежная баба». Ты огромная, красивая, тебя вылепили из снега. У тебя есть голова, туловище, две торчащие в стороны руки, и ты стоишь на крепких ножках. Прекрасное утро, светит солнце. Вот оно начинает припекать. И ты чувствуешь, что таешь. Сначала тает голова, потом одна рука, другая. Постепенно, понемножечку начинает таять и туловище. Ты превращаешься в лужицу, растекшуюся по земле.

### 8. «Все профессии нужны, все профессии важны»

Образовательные задачи:

- продолжать развивать физические качества: ловкость, выносливость, быстроту;
- продолжать учить выразительно, согласованно и ритмично выполнять упражнения под музыку; закреплять умения выполнять упражнения по рисункам - схемам;
- формировать умение творчески использовать свой двигательный опыт в специально созданных условиях;

- развивать эмоциональную сферу ребенка, чувство удовлетворения от правильно выполненных заданий.
- обогащать детей знаниями о различных профессиях.

Оздоровительные задачи:

- способствовать сохранению и укреплению здоровья, формированию правильной осанки, предупреждению плоскостопия; оказывать тренирующий эффект сердечно-сосудистой и дыхательной системе.

Воспитательные задачи:

- воспитывать самостоятельность, чувство ответственности, взаимопомощи, уважения к труду взрослых.

**Предварительная работа:** чтение художественных произведений о разных профессиях, ознакомить с игрой “Изобрази профессию”, провести дидактические игры, связанные с профессией.

**Оборудование:** массажеры для ног по количеству детей, магнитофон, аудиокассета с фонограммой, гимнастические скамейки, обручи, гимнастическая стенка, батут, маты, набивные мячи, мячи малого диаметра.

## Ход НОД

### Вводная часть

*Построение в шеренгу. Проверка осанки и равнения.*

**Инструктор.** Ребята, каждое утро вы приходите в детский сад, а ваши папы, мамы, бабушки и дедушки спешат на работу. У каждого из них есть интересное дело, которое они любят, каждое из них очень важна.

– Ребята, а хотелось бы вам на какое-то время стать взрослыми?

– Сегодня, я вас приглашаю в мир взрослых людей, в мир профессий. А для того, чтобы освоить любую профессию нужно здоровье. А здоровье достигается при помощи тренировок. Давайте с вами сначала проведем небольшую тренировку.

Перестроение в колонну по одному.

Ходьба в колонне по одному обычная, скрестным шагом, боком приставным шагом с полуприседом при приставлении ноги, прямо в полном приседе.

Бег в медленном темпе около 1 минуты, переход на ходьбу. Выполнение специальных беговых упражнений по длине зала, короткая сторона зала – ходьба. Специальные беговые упражнения:

- с высоким подниманием колен;
- выбрасывая прямые ноги вперед;
- сгибая ноги в коленях сильно назад;
- подскоки;
- боковой галоп (правым боком).

Переход на ходьбу, дети на ходу массажеры для ног и перестраиваются в 3 колонны.

### Основная часть

*Общеразвивающие упражнения с использованием массажеров.*

1. И.п. – о.с., носки ног на массажере, пятки на полу. 1-2 – руки вверх, подняться на носки; 3-4 – и.п. (8 раз).
2. И.п. – ноги на ширине плеч, массажер на полу между ног, руки вверх. 1-2 – наклон вперед, положить ладони на массажер; 3-4 – и.п. (7-8 раз).
3. И.п. – стоя на массажере, руки прямые назад. 1 – поднять правую (левую) ногу, согнутую в колене, руки вверх; 2 – и.п. (8 раз).
4. И.п. – стоя на четвереньках, ладони на массажере. 1 – отвести правую (левую) руку в сторону, посмотреть на нее; 2 – и.п. (8 раз).
5. И.п. – пятки вместе на массажере, носки врозь на полу, руки на пояс. 1-2 – присесть, руки вперед; 3-4 – и.п. (7-9 раз).

6. И.п. – стоя на тренажере, руки внизу. 1 – правую ногу на пол, правую руку в сторону; 2 – левую ногу на пол, руку в сторону; 3 – правую ногу на тренажер, руку на пояс; 4 – левую ногу на тренажер, руку на пояс. ( 6-7 раз).
7. И.п. – стоя около тренажера. Прыжки через тренажер боком, в чередовании с ходьбой вокруг тренажера (3-4 раза).
8. И.п. – стоя на тренажере. Дыхательное упражнение.

Перестроение в колонну по одному, дети на ходу кладут тренажеры на место.

Перестроение в шеренгу. Воспитатель группы расставляет оборудование, дети выполняют гимнастику

для глаз «Лиса»

*Ходит рыжая лиса,*

*Щурит хитрые глаза.*

(крепко зажмурить и открыть глаза)

*Смотрит хитрая лисица,*

*Ищет, где бы пожить.*

(вытянуть вперед правую руку, на которой все пальцы, кроме указательного сжаты в кулак – вести рукой вправо – влево и следить за движением пальца глазами)

*Пошла лиска на базар,*

*Посмотрела на товар.*

(поднять руку и опустить, прослеживая взглядом)

*Себе купила сайку,*

*Лисятам балалайку.*

(описать рукой круг по часовой стрелке и против нее)

*Основные виды движения (круговая тренировка)*

1 Геолог.– Профессия геолога очень интересная. Эту профессию выбирают люди, любящие природу и дальние путешествия. Геолог заходит в пещеры (*пролезание подряд в три обруча*), проходит по болотистым местам ищет полезные ископаемые (*ходьба по “кочкам”, положенным в шахматном порядке, переменным шагом*).

2.Летчики.– Летчики отважные, смелые люди. Они не только умеют летать на самолете (*ходьба по скамейке, руки в стороны*) также умеют прыгать с парашютом (*прыжок со скамейки на мат*).

3. Военный.– Военные защищают нашу родину. Профессия военного очень опасная, сложная требует ежедневной тренировки.– *Ползание по скамейке лежа на животе, подтягиваясь двумя руками*

4. Пожарные.– Профессия пожарного очень нелегкая, но необходимая для всех. Они быстро прибывают на место пожара и начинают тушить. Их еще называют огнеборцами, потому что они борются с огнем. Если пожар в высоких зданиях, пожарные поднимаются по пожарной лестнице. – *Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет.*

5. Артисты цирка – акробаты.– Ребята, мы все любим цирк. А вы знаете для того, чтобы нас удивить в цирке, артистам приходится много работать.– *Прыжки на батуте.*

6. Жонглеры.– Артисты цирка совершают чудеса. А жонглеры самые ловкие среди них. – *Подбрасывание малого мяча вверх одной рукой и ловля его другой рукой.*

Подвижная игра “Изобрази профессию”.

Заранее называется один вид профессии. Дети бегают парами, затем по сигналу останавливаются, и каждый по своему изображает этот вид по договоренности детей. Например, воспитатель говорит: – Один водитель, другой пассажир (Один ребенок изображает водителя, а другой пассажира). Один фотограф, другой клиент (позирует). Один парикмахер, другой клиент. Один врач, другой пациент. Один артист, другой зритель и т. д.

Заключительная часть

Инструктор. А еще есть замечательная профессия повар. И мы сейчас все попробуем себя в этой профессии.

Массаж спины «Суп»

Чики – чики – чики – ща!  
Вот капуста для борща.  
*(похлопывают ладонями)*  
Покрошу картошки,  
Свеколки, морковки.  
*(постукивают ребром ладоней)*  
Полголовки лучку  
Да зубок чесночку.  
*(поколачиваю кулачками)*  
Чики – чок, чики – чок –  
Вот готов наш борщок.  
*(поглаживают ладонями)*

Упражнения на восстановления дыхания.

Построение в шеренгу.

Воспитатель. Вот и закончилось наше путешествие в мир профессий. Мы успели познакомиться только с некоторыми профессиями. Профессий в мире очень много и каждая из них необходима людям. И я, надеюсь, когда вы вырастите большими, выберете для себя интересную профессию. А пока занимайтесь физкультурой и спортом, укрепляйте свое здоровье.

## 9. «В стране Кругляндии»

**Цель:**

Укрепление здоровья детей, содействие их правильному развитию.

**Задачи:**

- Учить детей выполнять акробатические упражнения, упражнения с обручем.
- Закрепить умение прыгать на фитболах.
- Развивать навык лазанья на гимнастическую стенку, не пропуская реек, с переходом с пролета на пролет приставным шагом с поворотом.
- Способствовать развитию самостоятельности, творческих способностей, формировать устойчивый интерес к физической культуре.

**Оборудование:** Обручи; гимнастическая стенка; модуль-тоннель; фитболы; мячи массажные; маты; веревка с лентами; разноцветный круг

### Ход НОД

#### Вводная часть

Построение в шеренгу, приветствие.

Инструктор: Сегодня вас ждет удивительное путешествие в страну Кругляндию

Раз, два, три, четыре, пять. Мы идем в поход опять.

Так и тянет нас на волю приключения искать.

Мы сильные, мы смелые, нет слабых среди нас.

В веселую Кругляндию отправимся сейчас.

*Перестроение в колонну по одному.*

- «Потренируем свои ноги» (ходьба на носках, на пятках, пятка-носочек).
- «Проходим сквозь чащу» (ходьба в полуприсяде с разведением рук в стороны).
- «Поднимаемся в гору» (ползание на руках)
- «Запутанные следы» (скрестный шаг и ходьба спиной вперед).
- «Извилистая дорога» (бег змейкой вокруг обручей)

#### Основная часть

Общеразвивающие упражнения с обручами

1. «Обруч за плечи». И.п. – ноги на ширине ступни, обруч опущен. 1 – обруч вверх; 2 – за плечи; 3 – вверх; 4 – и.п. (8-10 раз).

2. «Подуй в обруч». И.п. – ноги на ширине плеч. Обруч перед грудью. 1-2 –полунаклон вперед, приблизить обруч к лицу – длительный выдох; 3-4 – и.п. – вдох. (8-10 раз).

3. «Достань обруч». И.п. – лежа на спине, обруч за головой. 1-2 – ноги вверх, слегка развести в стороны, коснуться обруча; 3-4 – плавно вниз. Ноги не сгибать, носки тянуть. (6-8 раз).

4. «Подними обруч». И.п. – лежа на животе, обруч в согнутых руках, зацепить носками ног за обод, ноги согнуты в коленях. 1-2 – ноги и руки вверх, прогнуться; 3-4 – и.п. (6-8 раз).

5. «Покажи носок». И.п. – о.с., руки на пояс, обруч на полк на расстоянии полушага. 1 – правую (левую) ногу вверх, носок тянуть; 2 – обруч на носок; 3 – вверх; 4 – и.п. (10-12 раз).

6. «Не упади». И.п. – стоя на четвереньках с опорой на колени, руки в обруче, смотреть вперед. 1–правую (левую) руку в сторону, смотреть на руку; 2 – и.п. (8-10 раз).

7. «Не задень». И.п. – сидя, ноги согнуты, обруч перед ногами руки упор сбоку. 1-2- ноги прямые врозь, обруч между ног; 3-4 – и.п.(10 раз).

8. «Профилактика плоскостопия». Ходьба боком по ободу обруча, руки на пояс.

9. «Прыжки». Впрыгивать в обруч и выпрыгивать, двигаясь по кругу, в чередовании с ходьбой на месте в обруче.

#### Основные виды движений (круговая тренировка)

1. «Копатыч» - акробатические упражнения – ползание на четвереньках в тоннель.

2. «Крош» - прыжки на фитболах.

3. «Нюша» - упражнения с обручами (вращение на талии, руке)

4. «Совунья» - лазанье на гимнастической стенке, не пропуская реек, с переходом с пролета на пролет приставным шагом с поворотом,

5. «Ёжик» - перебрасывание мячей друг другу.

Инструктор: А сейчас мы поиграем, радость всем друзьям доставим.

#### Подвижная игра «Мыльные пузыри»

Выбирают «ловишку», который встает на одной стороне зала. Остальные дети – «мыльные пузыри» - располагаются враспынную по всему пространству. По сигналу «ловишка» начинает шагать на месте, а ребята – по всему залу, и одновременно произносят слова:

*Что за чудо – шарики в воздухе летят!*

*Красные, зеленые – радуют ребят.*

*Желтые и синие из мыла пузыри*

*Ветерком уносятся – их скорей лови!*

После слова «лови» начинается бег с ловлей и увертыванием. Ребенок, которого запятнали, выбывает из игры.

#### Заключительная часть

Инструктор: Хорошо мы поиграли! Пора собираться домой. Возвращаться будем на воздушном шаре, надо его надуть. Дети встают вокруг разноцветного круга.

*Воздух мягко набираем*

*Красный шарик надуваем.*

*Пусть летит он к облакам*

*Помогу ему я сам.*

Легкий бег, держась за круг.

#### Литература:

1. Гаврилова В.В. Занимательная физкультура для детей 4-7 лет: планирование, конспекты занятий / авт.- сост. В.В. Гаврилова. – Волгоград: Учитель, 2009.
2. Голицына Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. – М.: «Издательство Скрипторий 2003», 2004. – 72с.
3. Картушина М.Ю. Быть здоровыми хотим: оздоровительные и познавательные занятия для детей подготовительной группы детского сада. – М.: ТЦ Сфера, 2004.
4. Картушина М.Ю. Сценарии оздоровительных досугов для детей 3 – 7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2004.
5. Шарманова С.Б. Круговая тренировка в физическом воспитании детей старшего дошкольного возраста: Учебно-методическое пособие – М.: Советский спорт, 2004. – 120