

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
“Центр развития ребенка – детский сад № 28 “Огонек”

Методическая разработка по физическому воспитанию
План-конспект НОД «Все профессии важны, все профессии нужны»



Автор: Ваганова Евгения Владимировна,
инструктор по физической культуре

г. Бердск.

Описание: Конспект открытого занятия в рамках методического объединения инструкторов по физической культуре «Современные подходы к организации образовательной и досуговой деятельности в условиях реализации ФГОС ДО»

Конспект НОД составлен в соответствии с темой недели ДОУ «Профессии». Материал будет интересен инструкторам по физической культуре, воспитателям и методистам дошкольных образовательных учреждений.

В процессе НОД используется музыкальное сопровождение, а также методы и приёмы, способствующие развитию межполушарных связей, речевого дыхания, активизации речевой деятельности, саморегуляции двигательных действий.

Продолжительность НОД – 30 минут

Цель: Воспитание потребности в занятиях физической культурой

Задачи:

- **Образовательные:** Закреплять умение подкидывать мяч вверх и ловить его двумя руками с хлопком, ходить по ограниченной опоре, приподнятой над полом, перепрыгивать на двух ногах через барьеры.
- **Развивающие:** Развивать физические качества, функцию равновесия, умение определять пространственные направления на себе, от себя.
- **Оздоровительные:** Предупреждать нарушения осанки и плоскостопия, повышать функциональные возможности опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной системы организма.
- **Воспитательные:** Воспитывать потребность в занятиях физической культурой, внимание, терпение.

Методы и приёмы: словесные, наглядные, практические

Развивающая среда:

- Мячи – по кол-ву детей,
- Ограниченная опора – 2 шт.,
- Барьер h=22 см – 4 шт.,
- Детские наборы: «Музыкальные» и «Строительные (слесарные и т.д.)» инструменты.
- Музыкальный центр;
- Mp3 файлы: <https://cloud.mail.ru/public/dA2w/gK8y8WABE>

| 1 | 2 | 3 | 4 |
|--|---|---|---|
| Основная часть | | | |
| ОРУ без предмета (под музыкальное сопровождение № 02) | | | |
| <p>Способствовать укреплению основных групп мышц, увеличению их эластичности и подвижности в суставах.</p> | | | <p>Инструктор по ФК: «Ребята, мы оказались в магазине инструментов. Мы выберем только самые качественные инструменты».</p> |
| | <p>1) И.п. – стойка ноги врозь. 1 – руки вперед, 2 – руки в стороны, 3 – руки вперед, 4 – и.п. На словах «Только пальцы береги! Пальцы людям дороги» при выполнении упражнения сжимать и разжимать пальцы рук.</p> | 6 раз | <p>Пассатижи – смешной инструмент. Что угодно ухватят в момент. Только пальцы береги! Пальцы людям дорогй. Пассатижи – смешной инструмент! Только пальцы береги! Пальцы людям дорогй. Пассатижи – смешной инструмент!</p> |
| | <p>2) И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс 1 – поворот туловища направо, 2 – и.п., 3 – поворот туловища налево, 4 – и.п. На словах «Только пальцы береги! Пальцы людям дороги» при выполнении поворотов руки согнуты в локтях, сжимать и разжимать пальцы рук.</p> | 6 раз | <p>Вот отвертка – крутой инструмент! Что угодно открутит в момент. Только пальцы береги! Пальцы людям дорогй. Эх, отвертка – крутой инструмент! Только пальцы береги! Пальцы людям дорогй. Эх, отвертка – крутой инструмент!</p> |
| | <p>3) И.п. – стойка ноги вместе руки на поясе. 1 – согнуть правую ногу вперед, 2 – и.п., 3 – согнуть левую ногу вперед, 4 – и.п. На словах «Только пальцы береги! Пальцы людям дороги» выполнять выпады 4) И.п. – основная стойка, руки согнуты в локтях. 1 – выпад вправо, сжимать и разжимать пальцы рук 2 – и.п., 3 – выпад влево, сжимать и разжимать пальцы рук 4 – и.п.</p> | <p>4 раза, затем повторы по 2 раза</p> <p>2 повтора по 1 разу</p> | <p>Молоток – ломовой инструмент! Он забьёт что угодно в момент. Только пальцы береги! Пальцы людям дорогй. Молоток – ломовой инструмент! Только пальцы береги! Пальцы людям дорогй. Молоток – ломовой инструмент!</p> |

| 1 | 2 | 3 | 4 |
|--|---|--|--|
| Способствовать развитию межполушарных связей | 5) И.п. – стойка ноги вместе, руки на пояс. Выполнять в соответствии с текстом 1 – поворот вокруг себя на носках вправо, 2 – поворот вокруг себя на носках влево, 3 – повторять выпады вправо и влево (смотреть упражнение № 4) 4 – вокруг себя на носках вправо, 5 – повторять выпады вправо и влево (смотреть упражнение № 4), 6 – поворот вокруг себя на носках влево | 1 раз 1 раз 1 раз 1 раз 1 раз 1 раз | Дрель – вообще чудовой инструмент! Сотню дырок насверлит в момент. Только пальцы береги! Пальцы людям дорогй. Дрель – вообще чудовой инструмент! Только пальцы береги! Пальцы людям дорогй. Дрель – вообще чудовой инструмент!. |
| | 6) И.п. – стойка ноги врозь Выполнять махи руками вперёд назад | 8 раз | Пальцы людям дóроги, дóроги, дóроги, Дóроги, дóроги, а не дорогй. |
| | 7) И.п. – стойка ноги вместе, руки на пояс. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой. | 2 раза по 30 | Следить за техникой выполнения. Темп быстрый. |
| | 8) И.п. – стойка ноги врозь Имитация движений: правой рукой забивать гвоздь (рука сжатая в кулак выполняет движения сверху вниз) , левой – пилить доску (ребро ладони параллельно полу, движения вперёд-назад). Затем поменять руки. | 2 раза | Мастера на все руки в рубрике «А вам, слабо!» |
| Способствовать развитию речевого дыхания | 9) Дыхательное упражнение «Пылесос» И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс 1 – быстрый глубокий вдох 2 – произносить «пы-ле-со-о-о-о-о-о-о-с» | 3 раза | Инструктор по ФК: «Пока мы пилили, очень сильно стружкой насорили, напылили. Какой предмет нам поможет убрать пыль?» После выполнения упражнения инструктор просит детей рассказать о том, люди каких профессий используют в работе купленные инструменты. |
| Подготовка к выполнению ОВД. | 9) Команды идут в обход налево, берут мячи в определённом месте и возвращаются на свои места. | | Идут друг за другом, мячи берут по порядку. |
| Основные виды движений | | | |
| Способствовать развитию ловкости | 1) Упражнение «Тренировка баскетболистов» Подкидывание мяча вверх и ловля его двумя руками с хлопком. | | Инструктор по ФК: «Кто гантели поднимает, Дальше всех ядро толкает?» |

| 1 | 2 | 3 | 4 |
|--|---|-----------------------------|---|
| <p>Способствовать развитию скоростно-силовых качеств</p> <p>Способствовать развитию функции равновесия</p> | <p>1 – сначала выполняют упражнение один раз по команде 2- выполняют непрерывно упражнение, пока не прозвучит свисток. 3- дети свободно проходят, складывают мячи в определённое место и возвращаются на свои места.</p> | <p>4-6 раз 1 раз</p> | <p>Быстро бегают, Метко стреляет, Как одним словом Их всех называют?» <i>(Спортсмены)</i></p> |
| | <p>2) Упражнение «Тренировка пожарных» Команды перестраиваются в определённые места, упражнения выполняют поточным способом.</p> <p>1 – Прыжки через барьеры h = 22 см</p> <p>2- Ходьба по узкой ограниченной опоре, приподнятой над полом, руки на поясе.</p> | <p>1 раз 1 раз</p> | <p>Инструктор по ФК: «Победит огонь коварный Тот, кого зовут»... (Пожарный)</p> <p>«Дотянуться до окна, Может и не хватит роста, Но подпрыгнув высоко. Можно внутрь попасть легко!»</p> <p>«Не знают люди, стоящие снизу, Как трудно пожарным идти по карнизу, Удержать равновесие в чёрном дыму, Это надо попробовать самому»</p> |
| Подвижная игра | | | |
| <p>Способствовать развитию ловкости, внимания, умения работать в коллективе. Повышать положительный эмоциональный тонус.</p> | <p style="text-align: center;"><i>«Наведём порядок»</i></p> <p>Описание игры: 1 вариант: Команды построены в шеренги друг напротив друга в противоположных сторонах зала. У каждой команды пустой ящик (корзина). На середине зала, на полу разбросаны рабочие и музыкальные инструменты. По команде, дети бегут, берут один любой инструмент, бегут обратно и кладут его в свой ящик. Снова бегут, берут один инструмент, чтобы положить его в свой ящик и.т.д. Когда все инструменты будут собраны, дети встают на свои места.</p> <p>2 вариант: Задание усложняется. Одна команда собирает только музыкальные инструменты, а вторая только рабочие инструменты.</p> | <p>1 раз 1 раз</p> | <p>Инструктор по ФК: «Быстро, чисто убирает: Моет, чистит, подметает. Грязь не спрячется от тряпок- У неё везде порядок». (Уборщица)</p> <p>После окончания игры инструктор по физической культуре спрашивает детей о том, людям какой профессии нужны музыкальные инструменты.</p> |

| 1 | 2 | 3 | 4 |
|---|---|--------------|--|
| Заключительная часть | | | |
| <p>Способствовать восстановлению ЧСС.</p> | <p style="text-align: center;">Малоподвижная игра «Ниточка с иголочкой» (под музыкальное сопровождение № 03)</p> <p>Описание игры: Команды строятся в круг. Иголочка выбирается при помощи считалки: <i>Ёжик, Ёжик, чудачок, Сшил колючий пиджачок. Встал в кружок и ну считать- Нам иголку выбирать!</i></p> <p>Остальные дети – ниточка. Дети поворачиваются направо. «Иголочка» по команде ведёт детей спокойным шагом в обход, затем выполняют противобход (делают стежки), снова в обход и в движении перестраиваются в круг. Затем «делают закрепку» - меняют по команде несколько раз направление движения в круге и останавливаются.</p> <p>Дети перечисляют, какие профессии им попались во время путешествия.</p> <p style="text-align: center;">Сюрпризный момент</p> <p>Инструктор по физической культуре загадывает загадку: <i>Кто в дни болезней Всех полезней И лечит нас от всех Болезней? (Врач)</i></p> <p>Инструктор дарит детям лэпбук «Добрый доктор», после чего группа организованно покидает спортивный зал.</p> | <p>1 раз</p> | <p>Инструктор по ФК: «Рубашку сможет он пошить Из ткани вам льняной. К ней пуговики затем пришить – На то он и» ... (портной)</p> |

Источники

Загадки:

1. <https://multi-mama.ru/zagadki-pro-professii/#i-37>
2. <https://zagadka-otvet.ru/zagadki-pro-sport.html>
3. <https://slavclub.ru/zagadki/zagadki-pro-professii/zagadki-pro-portnogo-portnihu-i-shveju>
4. <https://po-ymy.ru/zagadki-pro-vracha-doktora-i-medicinu-dlya-detej.html>
5. <https://ljubimyj-detskij.ru/zagadki/1271-detyam-zagadki-o-professiyakh-uborshchitsa.html>