**Конструкт физкультурного занятия в подготовительной возрастной группе**

**Инструктор по физической культуре Шалыгина Н.С.**

Место проведения: МБДОУ – детский сад № 212, физкультурный зал.

Образовательная область: физическое развитие.

Интеграция образовательных областей: физическое развитие, коммуникативное развитие.

Образовательные технологии: здоровьесберегающие технологии

Средства организации: нетрадиционное оборудование (Бытовые губки, бытовые прищепка, канцелярские резинки, лист бумаги А4, спортивная форма одежды у детей и педагогов, музыкальное сопровождение.

Форма проведения: физкультурное занятие.

Тема: «Волшебные помощники».

Цель: Внедрять новейшие оздоровительные технологии, использовать различные методы, приемы и нестандартные подходы для повышения здоровья дошкольников, сочетать традиционные формы работы с нетрадиционным оборудованием.

Задачи:

Обучающие:

1. Повышать двигательную активность детей.
2. Формировать умение ориентироваться в пространстве, координируя движения.

Развивающие: -

1. Целенаправленное развитие у детей физических качеств: силы, ловкости, гибкости.
2. Стимулировать работу сердечно-сосудистой системы.
3. Оказывать индивидуальную поддержку детям в период овладения новым для них нетрадиционным оборудованиям.

Воспитательные:

1. Побуждение детей к самостоятельной двигательной деятельности.
2. Воспитывать желание и интерес к занятиям физкультурой и спортом.

Планируемый результат:

* Дети (в соответствии с индивидуальными возможностями) согласовывают движения частей тела, сохраняют координацию при выполнении упражнений с нетрадиционным оборудованием.
* Дети испытывают потребность в двигательной активности.
* Дети проявляют желание самостоятельно выполнять комплекс в ДОУ и дома.

Дети получили позитивный опыт работая с подручными средствами.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап, продолжительность | Задачи | Деятельность педагога | Деятельность детей | Методы, формы организации | Предполагаемый результат |
| Мотивационный, 1 минута | Погрузить детей в ситуацию сюжета.  Мотивировать на совместные слаженные действия. | Акцентирует внимание, каким бывают нетрадиционное оборудование. | Входят в зал. Выстраиваются в шеренгу. Приветствие.  Поддерживают диалог.  Отвечают на вопрос педагога. | Беседа | Дети воодушевленно начинают занятие |
| Вводная часть, 3 минута | Разогреть мышцы, связки и суставы. | Предлагает упражнения, которые представляют собой путь к месту нахождения «Волшебных помощников»  Обращает внимание на активную работу рук, на соблюдение дистанции. Следит за руками, согнутыми в локтях. | Выполняют упражнения.  1. Ходьба в колонне по одному:   * Ходьба по кругу (носок, пятка);   2.Легкий бег в колонне по одному.  Выполняют упражнения по тексту музыкальной композиции.  Обычная ходьба с восстановлением дыхания. | Ритмическая музыкальная разминка, выполняем упражнение по тексту.  Показ | Дети демонстрируют готовность к занятию, точностью, амплитудой движений. Эмоционально настроены на работу с новым оборудованием. |
| Основная часть, 21 минут | Разогреть мышцы шейного отдела позвоночника.  Укрепить мышцы плечевого пояса.  Укрепить мышцы ног.  Укрепить мышцы живота. | Предлагает пройти на первую станцию через полосу препятствий.  Выполняет объяснение,  показ. | Выполняют упражнение.  И.п.: руки на поясе, ноги на ширине плеч. Повороты головы вправо-влево, наклоны головы вверх-вниз. Двигаемся по направлению рук следим за прищепками;  И.п.: руки вдоль туловища, ноги в месте. Поднимаем руки вверх через стороны, и опускаем в И.п.  И.п. руки вдоль туловища, ноги вместе. Поднимаем руки прямые вперед, соединяем, и опускаем в И.п  И.п. сед на полу, руки перед собой, ноги вместе.  Выполняем наклон вперед, касаемся носок ног и возвращаемся в и.п.  И.п. сед на полу, руки перед собой, ноги врозь.  Выполняем косые наклоны вперед, касаемся носок ног правой и левой ноги и возвращаемся в и.п.  И.п. лежа на спине. Руки вверх, ноги прямо.  Выполняем одновременно поднятие рук и ног, цепляя прищепки и возвращаемся в и.п. | Комплекс ОРУ с использованием бытовой прищепки.  Объяснение  Показ | Дети выполняют упражнение 5-6 раз. |
|  | Укрепить и расслабить мышцы глазного яблока  Развить мелкую моторику. | Предлагает добраться на вторую станцию через полосу препятствий.  Выполняет объяснение,  Показ. | Выполняют упражнение руками «Окошко».  И.п.: Ноги на ширине плеч, руки прямые внизу.  Руки работают вправо-влево, верх- вниз, глаза следят внимательно за движением рук.  Выполняют упражнение:  «Кулак-ладонь»;  «Класс»;  «Замок»;  «Здравствуй пальчик». | Комплекс с канцелярскими резинками:  Гимнастика для глаз.  Нейрогимнастика. | Дети выполняют упражнение 5-6 раз. |
|  | Улучшить кровообращение. | Предлагает пройти на третью станцию через полосу препятствий.  Выполняет объяснение,  показ. | Выполняют самомассаж, имитационные упражнения;  «Сжать-разжать» ;  «Кулёчек»; «Дождь»;  «Поезд»;  «Барабан»;  Выполняют упражнение поглаживание рук, ног. | Комплекс самомассажа с использованием бытовых губок. | Дети выполняют упражнение 5-6 раз. |
|  | Развивать умение согласовывать движения рук и ног.  Развитие воображения и мышление. | Предлагает пройти на четвертую станцию  . Выполняет объяснение,  показ. | Выполняют упражнение.  «Дудочка»;  «Подзорная труба»;  Выполняют упражнение, имитируя гимнастическую палку.  Выполняют упражнения, имитируя малый мяч. | Комплекс с использованием листка бумаги. | Дети выполняют упражнение 5-6 раз. |
| Заключительная часть, 4 минута | Снять усталость и напряжение | Предлагает расслабиться. | Выполняют упражнение.  По команде педагога на 1,2,3 бросают листья бумаги.  Стоя в кругу. В руках платочек.  На 1,2,3, набираем воздух на 4,5. Дуем на платочек.  Рисуем глазами круг в правую сторону и левую сторону. | В игровой форме снятие напряжения, игра малой подвижности  «Салют»;  Дыхательная гимнастика;  Гимнастика для глаз. | Дети выполняют броски листьев бумаги 1-2.  Дети выполняют упражнение 2-3 раз. Восстанавливают дыхание.  Дети выполняют круговые движения вправо и влево. |
| Рефлексия, 1 минута | Поощрить позитивное поведение детей | Подводит итог мероприятия. Похвала. | Построение в шеренгу.  Дети делятся впечатлениями, отвечают на вопросы педагога | Беседа | Дети демонстрируют позитивный эмоциональный отклик на финал. |