

Муниципальное казенное образовательное учреждение детский сад
«Солнышко» Купинского района.

**Использование современных технологий и
нейропсихологического подхода в здоровьесбережении
дошкольников по физическому развитию с детьми 6-7 лет.
«Путешествие по планетам с нейроскалками»**

Инструктор по физической культуре
Высшей квалификационной категории:
Рубеж Наталья Сергеевна

г. Купино 2023г

Интеграция образовательных областей: физическое развитие, речевое развитие, социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, художественно-эстетическое развитие.

Приоритетная образовательная область: физическое развитие.

Развивающая предметно- пространственная среда: Спортивный зал.

Оборудование: Акустическая система, ленточные эспандеры, мячи, нейроскалки.

Методы и приемы: игровой, наглядный, словесный, Здоровье сберегающие технологии (разминка, релаксация, рефлексия)

Виды деятельности: познавательная, двигательная, игровая.

Место проведения: Спортивный зал.

Кол-во детей: 6 чел

Цель: Всестороннее развитие физических и психических качеств ребенка, координацию, ловкость, концентрацию, выносливость и внимание.

Задачи:

Физическое развитие: Способствовать растяжению и укреплению мышц и связок, развивать ловкость, умение соотносить движения с музыкой. Содействовать развитию чувства ритма, координации движений.

Оздоровительные: Способствовать правильной осанке, укреплению опорно-двигательного аппарата.

Обучающие: Обучать прыжкам через нейроскалку разными способами.

Ход НОД

В спортивный зал входят дети.

Инструктор: Здравствуйте дети!

Инструктор: Доброе утро улыбчивым лицам!

Доброе утро солнцу и птицам!

Пусть каждый становится добрым, доверчивым.

Пусть доброе утро продлится до вечера!

Инструктор:

Сегодня я предлагаю Вам отправится в космическое путешествие. А вы знаете что наша планета не единственная во Вселенной?

Инструктор: Их много.

Какие планеты Солнечной системы вы знаете?

(ответы детей Меркурий, Венера, Земля, Марс, Юпитер, Сатурн, Уран, Нептун, Плутон)

Инструктор:

Вы хотите быть здоровыми? Заниматься вы готовы? Ну тогда все улыбнитесь, поправнитесь, подтянитесь.

Кто готов здоровым стать?

Упражнения выполнять

Меж космических планет

Предлагаю полетать

(приглушается свет в зале, под музыку и космические эффекты дети попадают на планету Меркурий)

(1 планета Меркурий) ОРУ с ленточным эспандером (под музыку)

Инструктор: Равняйся, смирно, на первый – второй рассчитайся.

Направо, раз, два. В обход по залу шагом марш.

-маршируют (под музыку)

-ходьба на носках

-ходьба на пятках

-ходьба на внешней стороне стопы

-бег со сменой движения.

ОРУ (под музыку)

1.и.п стоя пятки вместе носки врозь, эспандер держим двумя руками.

На 1 поднимаем руки вверх, на 2 опускаем эспандер на плечи за голову растягивая, на 3 поднимаем руки вверх, на 4и.п (5-6 раз)

2.и.п стоя, ноги вместе эспандер в руках перед собою, на 1 поднимаем вверх правую руку в правую сторону растягивая эспандер, на 2 опускаем , на 3-4 тоже левой рукой (5-6 раз)

3.и.п стоя, ноги вместе руки подняты вверх с эспандером. На 1 поворот туловища в право растянули эспандер, на 2и.п, на 3-4 тоже в лево (5-6 раз)

4.и.п стоя, ноги на ширине плеч, эспандер прижат к лопаткам руки согнуты в локтях. На 1 растянуть эспандер вперед, на 2 в стороны, на 3-4 повторить.

5.и.п стоя на правой ноге левая согнута в колене эспандер под коленом. На 1 потянуть эспандер вверх поднять колено, на 2 и.п на 3-4 повторить. Тоже выполнить с правой ногой (5-6 раз)

6.и.п сидя, в пол оборота, на правую стопу накинуть эспандер. На 1 потянуть эспандер поднять ногу вверх, на 2 и.п на 3-4 повторить. тоже выполнить с левой ногой. (5-6 раз)

7.и.п лежа на животе ноги выпрямить, руки согнуты в локтях, голова опущена в низ. На 1 прогнулись, потянулись в верх растянули эспандер, на 2 и.п на 3-4 повторить. (5-6 раз)

8.и.п стоя двумя ногами на эспандере руками держим его. На 1 поднять руки вверх через стороны растянуть эспандер, на 2 опустить. На 3-4 повторить (5-6 раз)

9.и.п стоя ноги вместе, эспандер держим как скакалку в двух руках. На 1 прыгнуть вперед, на 2 прыгнуть назад. На 3-4 повторить (5-6 раз)

10. марш на месте, дыхательные упражнения. Идут по кругу кладут эспандеры на место (строятся)

Инструктор:

Ждут нас быстрые ракеты

Для полета по планетам

На какую захотим

На такую полетим

(приглушается свет в зале, под музыку и космические эффекты дети попадают на планету Венера)

Инструктор. Дети посмотрите, вы узнали что это за планета? (ответы детей)

А видна Венера утром

Очень яркою звездой,

Что висит над горизонтом

И глядит на нас с тобой.

Инструктор.

На этой планете мы будем тренироваться с нейроскалкой.

А сейчас – Направо! В обход по залу мы идем и скалочку берем.

ИНСТРУКТАЖ (напоминаю вам, что необходимо сохранять дистанцию примерно 1,5 м вокруг себя и быть внимательным)

ОВД (2 планета Венера основные виды движений с нейроскалками под музыку)

Инструктор.

В невесомость попадаем

Дружно прыгать начинаем.

1. Прыжки на месте через нейроскалку.
2. Прыжки вокруг себя на месте с нейроскалкой.
3. Прыжки с хлопками перед собой, за спиной, через нейроскалку
4. Прыжки с проговариванием стихотворения.
5. Прыжки с подбрасыванием и ловлей мяча через нейроскалку
6. Прыжки легким бегом по залу через нейроскалку.

1. За скалку я взялась,

И скалка завелась.

Я скачу, скачу, скачу,

Уступать ей не хочу!

А скалка все шустрей

Все быстрее, быстрее, быстрее.

2. Не игрушку, не фиалку,

Не коробочку конфет,

Подарил мне дед скакалку,
Мне исполнилось шесть лет!

3. Долго я скакать училась,
Есть рекорд! Его добились!

Всем знакомым говорю
Я скакалочку люблю!

4. Я и прямо я и боком,
С поворотом и с прискоком,
И с разбега и на месте,
И двумя ногами вместе...

Доскакала до угла.

Я б не так еще могла!!

5. На скакалочке своей
Прыгать мне совсем не лень.

Вправо, влево и вперед,
И на месте поворот.

На одной ноге на двух,
Аж захватывает дух.

(дети кладут на место мячи и нейроскакалки)

Инструктор.

Вы хотите поиграть,

Настроение поднять?

Меж космических планет

Продолжаем мы летать

(приглушается свет в зале, под музыку и космические эффекты дети попадают на планету Марс)

Инструктор.

Это красная планета

По соседству с нами.

Он зимой и даже летом

Мерзнет надо льдами.

(3 планета Марс) П.и космический футбол под музыку

Дети берутся за руки строятся ровной шеренгой. Из них выбирается водящий который будет забивать детям гол, дети должны не пропустить гол и отбить ногами мяч. (Водящий будет меняться) По сигналу инструктора водящий забивает гол космическим мячом. (с каждым ударом мяч светится) Дети стоящие в шеренге стараются не пропустить гол.

Инструктор.

Во Вселенной планет много

Очень разные они

Но такую, как Земля

Во Вселенной не найти

(приглушается свет в зале, под музыку и космические эффекты дети попадают на планету Земля)

Инструктор.

Планета голубая,

Любимая, родная,

Она твоя, она моя,

А называется.....Земля

Вот мы с вами и прибыли на планету Земля – на вашу родную планету.

(4 планета Земля Релаксация)

Дыхательные упражнения под музыку

Инструктор.

Подуем на плечо

Подуем на другое

Подуем на живот, как трубка станет рот.

А теперь подуем в космос, охладим планеты хвост мы.

Рефлексия

Инструктор.

Вопросы детям:

1. Чем вы сегодня занимались на занятии?
2. Что понравилось больше всего?
3. Какая планета запомнилась больше всего?
4. Что не понравилось?

На память о нашем занятии я хочу вам подарить небольшие сувениры напоминающие наше путешествие по планетам.

Дети прощаются с инструктором выходят из зала.

