(cc) BY

Федорова Светлана Николаевна
инструктор по физической культуре
Аксакова Тамара Анатольевна
старший воспитатель

МБДОУ «Д/С №40 «Радость»
г. Новочебоксарск, Чувашская Республика

КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ «КАК УКРЕПИТЬ ИММУНИТЕТ»

Аннотация*: статья представляет собой конспект нестандартного занятия по физической культуре с целью формирования у воспитанников привычек здорового образа жизни. Поможет воспитывать желание заботится о своем здоровье, накоплению знаний о здоровье и развитию умения оберегать, поддерживать его.*

Ключевые слова*: конспект занятия, иммунитет, спорт, здоровье, режим, микробы, дошкольный возраст.*

Выделяются следующие задачи работы на занятии:

Обучающие: упражнять детей в умении сохранить в беге правильную дистанцию друг от друга; развивать координацию движений и глазомер при метании в цель. Продолжать упражнять в забрасывании мяча в кольцо и ведение мяча в прямом направлении.

Развивающие: развивать мелкую и общую моторику, умение расслаблять мышцы тела.

Воспитательные: воспитывать желание вести здоровый образ жизни, заботится о своем здоровье, умение самостоятельно использовать полученные знания.

Ход занятия.

Дети входят в спортивный зал. Построение в шеренгу, проверка осанки, перестроение в колонну по одному.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Инструктор по ФК: у меня есть знакомый мальчик Петя. Он хочет каждый день ходить в детский сад, после садика играть во дворе с друзьями, но не получается. Потому что он часто болеет. Они с мамой были у врача, и врач посоветовал повысить иммунитет. Как это делать- не рассказал.

Петя узнал, что в вашей группе у детей хороший иммунитет, они редко болеют, и знают о здоровье все. Мы можем посмотреть видеоролик о Пете и что он делает для формирования сильного иммунитета. (Петя утром долго валяться в постели, встает позднее 9 утра, а вечером долго играет. Питается пельменями, шоколадкой и колой. Не умеет одеваться по погоде. Все свободное время проводит у телевизора или в планшете.)

Сейчас мы с вами снимем свой видеоролик и отправим Пете «Наш день в детском саду».

Инструктор по ФК: В колонну по одному направо, в обход шагом – марш!

1. Ходьба с высоким подниманием колен, руки на поясе.
2. Бег в колонне по одному за воспитателем (до 1 мин), темп бега умеренный.
3. Ходьба в приседе; с выпадами.
4. Бег на носках короткими и частыми беговыми шагами;
5. Бег широким шагом с большим легким полетом и размашистыми движениями рук.

Воспитатель следит за внешними признаками утомления и при их наступлении предлагает отдельным детям перейти на ходьбу.

Инструктор по ФК: В колонну по два через центр-марш! (Перестроение из колонны по одному в колонну по два.)

Упражнения мы будем выполнять с массажными мячами. Ребристая игольчатая поверхность мяча воздействует на нервные окончания, улучшает приток крови и активизирует кровообращение.

Основная часть.

ОРУ: с массажными мячами.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

1. И. п.: основная стойка, мяч в правой руке. 1–2- поднять руки через стороны вверх, переложить мяч над головой в другую руку; 3–4 – вернуться в исходное положение. То же левой рукой (5–7 раз).

2. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1- руки вперед; 2- поворот туловища вправо с отведением руки с мячом вправо; 3- руки вперед, переложить мяч в левую руку; 4- вернуться в исходное положение (6–8 раз).

3. И. п.: ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1–2 – присесть, руки вперед, переложить мяч в другую руку. (5-б раз).

4. И. п.: стоя на коленях, мяч в правой руке. 1–4- прокатить мяч вправо вокруг себя, поворачиваясь и следя за ним; 5–8- то же влево (6 раз).

5. И. п.: лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. 1–2- поднять правую прямую ногу, коснуться мячом носка правой ноги. То же к левой ноге (5 раз).

6. И. п.: основная стойка, мяч в левой руке. Прыжки на двух ногах, на правой и левой (попеременно), под счет воспитателя 1–12. Повторить 2–3 раза.

7. И. п.: основная стойка, мяч в правой руке. 1- руки в стороны, отставить правую (левую) ногу назад на носок; 2- вернуться (5-б раз).

Инструктор по ФК: для повышения иммунитета очень важно соблюдать «Правила правильного питания», заниматься спортом и соблюдать режим.

ОВД:

1.Метание в горизонтальную цель правой (левой) рукой. «Полезные и вредные продукты» (5–6 раз)

2. Спорт «Баскетбол»: ведение мяча до обозначенного места; бросание мячей в корзину (кольцо) с расстояния 2 м двумя руками из-за головы (5–6 раз).

Инструктор по физической культуре: Главная задача иммунной системы человека – защита организма от микробов.

Подвижная игра «Микробы и иммунитет».

Дети (микробы) строятся по кругу. «От простой воды и мыла у микробов тают силы. Раз, два, три!» На слово «Три» убегают от «мыла».

Инструктор по ФК: как вы думаете, мы смогли помочь Пете? Что укрепляет здоровье? Что укрепляет иммунитет?

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Список литературы

1. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: конспекты занятий для работы с детьми 5–6 лет / Л.И. Пензулаева. – М.: Мозаика-синтез, 2021.

2. Филкова В.А. Конспекты ОД по физической культуре старшая группа (на год) / В.А. Филкова [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://clck.ru/36DymK

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)