

План-конспект занятия с использованием нейроупражнений на занятиях по физической культуре с детьми подготовительной к школе группы, разработала Михайлова Анастасия Владимировна инструктор по физической культуре детского сада № 1 «Олененок» - филиала АН ДОО «Алмазик»

Тема: «Космические спасатели»

Цель: укрепление и сохранение физического и психологического здоровья детей, благоприятно влиять на работоспособность ребенка, всесторонне воздействовать на мышечную систему детей, приобщение ребенка к традиционным духовно- нравственным ценностям народа Саха и национальным играм.

Задачи:

Образовательные: обучить новым нейроупражнениям, повышающим концентрацию внимания, ловкости и координации, продолжить обучать детей перебрасывать мяч в парах из и. п. двумя руками снизу и двумя руками сверху, передачи мяча с помощью ног, правильно выполнять сложно-координационные упражнения.

Развивающие: развивать умение и навык ловить и бросать мяч, развивать глазомер, координацию и согласованность движений в ходьбе, совершенствовать пространственную ориентировку.

Воспитательные: воспитывать умение слышать и четко выполнять команды, прививать детям любовь к занятиям по физической культуре, воспитывать дружелюбные отношения друг к другу, уважать традиции народа Саха.

Предварительная работа: подготовила: гимнастические ковры, мяч среднего диаметра, гимнастическая палка, ПАК «Колибри». Подготовила подборку мультимедийных средств: отрывок из мультфильма «Тайна третьей планеты», фонограммы. Составила презентации с национальными видами спорта, разработала для разучивания и использования на занятиях и развлечениях картотек «Народные игры и забавы Саха». Разработала макет эмблемы для детей, грамоты.

Словарная работа: нейроупражнения, нейроигры, космолет, названия планет, «Атах тэпси» - пятнашки, **Мас тардыһыта** – перетягивание палки, гравитация, эпидемия.

Ход занятия:

Дети колонной по одному заходят в спортивный зал, перестраиваются в шеренгу.

Инструктор: - Всем доброе утро!

Неожиданно на ПАК «Колибри» включается фрагмент Космической музыки, появляется робот (из мультика «Тайна третьей планеты»), и далее идет текст на экране и параллельно звук: «SOS! На космической станции заболели все роботы, нам срочно нужна ваша помощь ... (фраза из мультика «Спасите наши души»).

Инструктор: Ребята предлагаю вам совершить путешествие на далекую планету, вы готовы помочь нашим друзьям?

Дети: Да, готовы

Инструктор: Но перед полетом нам необходимо хорошо размяться. Начинаем подготовку, выходи на тренировку! Направо! В обход зала шагом марш!

Вводная часть *(разминка в начале занятия)*

Инструктор подает команды детям:

1. Левая рука вверх, правая на пояс – ходьба на носках. (длительность 20 секунд)
2. Правая рука в сторону, левая на пояс – ходьба на пятках. (длительность 20 секунд)
3. Руки на пояс, правая нога на носок, левая — на пятке. (длительность 20 секунд)
4. Ходьба с высоким подниманием колен, руки согнуты в локтях. Правая рука касается левого колена, левая рука касается правого колена. (длительность 20 секунд)
5. Маршируем способом «самурая» (нанба) шаг левой ногой сопровождается взмахом левой руки. Шаг правой ногой сопровождается взмахом правой руки. (длительность 20 секунд)

Инструктор: ребята, так как мы готовимся к полету в космос, мы будем бегать разными способами! переходим на бег! *(каждый вид упражнения в беге длится 10 секунд)*

1. Подскоки поочередно правой/левой ногой вверх
2. Бег со сменой направления по свистку
3. Бег спиной вперед

4. Ходьба с выполнением задания для рук, которые назвал инструктор, а не показал:

- руки на поясе (показывает «на плечи»)
- руки вверх (... «в стороны»)
- руки к плечам (... «вверх»)
- руки за спину (... «на пояс»)
- руки к ушам (... «на плечи»)
- руки к коленям (... «вверх»)

Восстанавливаем дыхание

Инструктор: Направляющий на месте, берем с корзины коврик и через середину зала в две колонны шагом марш, разомкнись, займите свои места в космолете!

ОРУ

Инструктор: Ребята у каждого корабля есть капитан и у нас не исключение. И мы с вами все капитаны космолета!

1. Упражнение «Капитанское» (упражнение выполняется на счет 1,2)

И. п. – стоя, руки вдоль туловища, ноги на ширине плеч.

1- правая рука приложена козырьком к бровям, а левая рука вытянута вперед и показывает знак "Класс".

2 - меняем руки местами. Левая рука приложена ко лбу козырьком, правая вытянута вперед, кисти сжаты в кулак, палец большого пальца поднят вверх.

2. Упражнение «Мартышки»

Инструктор: чтобы нам скучно не было лететь, давайте повеселимся

И. п. – стоя, руки вдоль туловища.

1- левая рука держит нос, а правая рука- левое ухо

2- меняем положение рук: правая рука держит нос, левая рука – правое ухо

Усложнение: добавление хлопка между сменой рук.

3. Упражнение «Посчитаем планеты» Меркурий, Венера, Земля, Марс, Юпитер, Сатурн, Уран, Нептун.

Инструктор: посмотрите сколько необычных планет за бортом нашего космолета, а давай их все пересчитаем.

Дети: давайте...

И. п. – стоя, руки вытянуты вперед.

1-4- большой палец последовательно соединяется со всеми остальными пальцами, начиная с указательного пальца

5-8- т. ж. назад.

Инструктор: Ребята, что-то происходит, мы с вами оказались в невесомости, это состоянии гравитации, но я знаю, как нам ее преодолеть. *(проводит упражнение «Ладушки», «Крестики»)*

4. Упражнение «Ладушки» преодоление гравитации

И. п. – лежа на спине, ноги согнуты в коленях, а руки в локтях перед собой.

1- хлопок перед собой

2- касаемся правой ладонью до левого бедра

3- делаем хлопок

4- касаемся левой ладонью до правого бедра

5- хлопок

6- хлопок обеими руками об бедра ног

5. «Крестики».

И. п. – лежа на спине, ноги подняты вверх и согнуты в коленях, а руки в согнуты локтях перед собой.

1-2 – касаемся правым локтем до левого колена

3-4- касаемся левым локтем до правого колена

Инструктор: Ребята, какие-то странные звуки издают двигатели нашего космолета, по-моему, одному из них нужно ускорение. *(проводит упражнение «Мельница»)*

6. «Мельница»

И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.

1-2-3-4- вращение по часовой стрелке направо правой ногой и левой рукой, вырисовывая круг

5-6-7-8- вращение против часовой стрелки налево правой ноги и левой руки.

Инструктор: Ребята, внимание посадка! Мы приземляемся на планету Железяка!

Дети: урррааа!

Инструктор проводит упражнение «Посадка»

7. «Посадка»

И. п. – стоя, руки вдоль туловища.

1-2- правая рука вверх, прыжок на левой ноге.

3-4 левая рука вверх, прыжок на правой ноге.

5-6- правая рука вверх + прыжок на правой ноге.

7-8- левая рука вверх + прыжок на левой ноге.

Инструктор: Ребята, сверните ваши коврик и передайте по очереди направляющему, чтоб он убрал их в корзину.

ОВД

Инструктор: Ребята, а теперь нам надо выгрузить запчасти из космолета (шестерёнки, болтики) для роботов. *(выполнение упражнения «Передача мяча в парах»)*

1. Передача мяча в парах

Вы стоите друг напротив друга, у каждого участника в руках мяч. Вы передаете друг другу мяч разными способами одновременно: один – кидает способом сверху вниз, а другой катит по полу/ кидает мяч на середину после отскока должен попасть в руки паре. Надо успеть поймать мяч.

Отбивание мяча одной рукой с заданием. (рука на ухо, рука на голове, рука на нос, рука на плечо, рука за спину и т. д.)

Инструктор: Ребята нам надо проверить как работают колёса роботов, чтоб они могли передвигаться! Испытывать мы будем, сидя на полу, перекатывая мяч друг другу ногами, без помощи рук. Готовы? *(проводится упражнение «Делай ногами»)*

Дети: да, мы готовы к проверке.

Передача мяча ногами в парах «Делай ногами»

Не секрет, что стопы человека имеют множество нервных окончаний, которые взаимодействуют с мозгом. Именно поэтому некоторые упражнения можно проводить с помощью ног — прокатывание мяча из исходного положения сидя («сидячий футбол»); захват предметов, таких как кубики, мячи, эспандеры и действия с ними («передай кубик ногами»); собирание ногами в обруч мелких игрушек, помпонов, разбросанных по залу («пылесос»).

Инструктор: Чтобы роботы исправно служили: не скрипели, двигались плавно надо использовать для них специальное масло которое добывается очень сложным способом! Мы должны встать друг напротив друга, взявшись за плечи. Чтобы собрать масло надо поочередно наступать друг другу на ноги.

(проводится якутская игра «Атах тэпси»)

Игра «Атах тэпси»

работа в парах, стоя напротив друг друга, хват рук за плечи. Цель: как можно больше «запятнать» противника, наступив ему легко на ноги.

Инструктор: мы с вами молодцы, собрали для роботов много масла и спасли их от эпидемии! Теперь можем и поиграть!

Подвижная игра

Проводится игра на концентрацию внимания.

Игра «Солнце-луна»

Инструктор: Вы стоите шеренгой перед линией. По моей команде: «Солнце!» -вы прыгаете вперед, «Луна!» - делаете прыжок назад. *(Команды можно повторять, невнимательные игроки выбывают из игры.)*

Игра «Мас тардыһыта»

Дети делятся на 2 команды; космонавт и космолет, сидя гуськом одна группа напротив другой. Передние берутся за палку двумя руками и упираются друг в друга ступнями ног. Остальные в каждой группе крепко держат друг друга за талию. По команде постепенно перетягивают друг друга.

Правила игры:

Инструктор: Победителем считается та группа, которая перетянула на свою сторону другую группу, или приподняла в ней места несколько человек, или вырвала палку из рук переднего. Игроки в каждой команде должны быть равны в численности и по силе. Ребята всем понятны правила игры?

Дети: да, нам все понятно, мы очень хотим в нее поиграть.

Инструктор: Ребята, вот и подошла к концу наша миссия добра, мы готовы возвращаться домой! Займите пожалуйста свои места в космолете! *(дети берут коврики и располагаются в рассыпную по залу, проводится дыхательное упражнение «Космическая невесомость» под музыкальное сопровождение)*

Дыхательное упражнение «Космическая невесомость»

Упражнение «На вдохе подъем руки и ноги»

Одноименные рука и нога.

И. п.- лежа на спине. Голова лежит прямо, глаза смотрят в потолок. Руки вытянуты вдоль туловища, ладони лежат на полу, пальцы прижаты друг к другу и не шевелятся. Ноги прямые, не перекрещены.

Во время команды взрослого «вдох» ребенок (одновременно с вдохом) поднимает прямую правую руку и прямую правую ногу.

Во время команды взрослого «выдох» ребенок (одновременно с выдохом) опускает руку и ногу. Выполнить 5 раз. Тоже самое повторить с левой рукой и левой ногой.

Разноименные рука и нога.

Ребенок лежит на спине. Голова лежит прямо, глаза смотрят в потолок. Руки вытянуты вдоль туловища, ладони лежат на полу, пальцы прижаты друг к другу и не шевелятся. Ноги прямые, не перекрещены. Во время команды взрослого «вдох» ребенок (одновременно с вдохом) поднимает прямую правую руку и прямую левую ногу. Во время команды взрослого «выдох» ребенок (одновременно с выдохом) опускает руку и ногу. Выполнить 5 раз. Затем поменять руку и ногу (поднять левую руку и правую ногу).

Инструктор: Ребята, вот и закончилось наше космическое путешествие, мы прибыли на планету «Земля», в наш детский сад. Маша скажи пожалуйста на какой планете мы с вами сегодня побывали?

Ребенок: на планете Железяка!

Инструктор: ребята, а вам понравилось летать на космолете?

Дети: Да, мы хотим еще спасать другие планеты.

Инструктор: Отлично, значит в следующий раз, мы с вами отправимся в другие галактики, а сегодня вы большие молодцы! Справились со всеми заданиями, и поэтому каждый из вас получает сертификат «Космического спасателя»! До следующих встреч! Спасибо Вам!

Дети уходят из спортивного зала.