

Образовательная деятельность в подготовительной группе по образовательной области «Физическое развитие»

Тема «Нормы ГТО»

Целевые ориентиры для детей: выполнить упражнения на сибордах для получения значка Готов к труду и обороне

Планируемые задачи для педагога: *ОО «Физическое развитие»*

- развитие равновесия
- дать представление о формулах самовнушения перед выполнением упражнения на сибордах
- воспитывать целеустремленность при выполнении упражнения
- развивать зрительное внимание, умение действовать по сигналу при выполнении подвижной игры
- закреплять выполнение основных движений – ходьба, бег

ОО «Социально коммуникативное развитие»

- закреплять умение взаимодействовать друг с другом в игре

ОО «Познавательное развитие»

- дать представления о нормах ГТО, значке ГТО
- закреплять умение работать по схемам при выполнении упражнения, дать представление о линейном календаре событий
- развивать самостоятельность

Форма: физкультурное занятие

Методы и приемы:

- ситуативный разговор
- подвижная игра
- игровые упражнения
- прием аффирмации
- работа с линейным календарем, опорными схемами, кругом выбора

Ход ОД:

Мотивационный этап:

(перед детьми линейный календарь на март, там уже события)

Ребята, посмотрите пожалуйста. Как вы думаете, что это перед вами? На что похоже? (ответы)

Это линейный календарь. С ребятами из моего детского сада мы планируем при помощи такого календаря разные события, праздники месяца

Сейчас какой месяц? (Ответы)

Перед вами линейный календарь на март

Какие события у нас в марте? Посмотрите, ребята их сами обозначают схемами, картинками (ответы)

Правильно

А вот 11 марта в календаре есть еще один день – и называется он День ГТО
(прикрепляет значок напротив 11 марта в календаре)

Вы знаете, что такое ГТО? (ответы)

Полное название – Готов к труду и обороне. Это – комплекс физических упражнений для граждан нашей страны всех возрастов с 6 лет.

Представляете!

Вот вам есть 6 лет? (ответы)

Значит вы тоже можете сдать нормативы ГТО и получить значок Готов к Труду и обороне

Хотите сегодня попробовать? (ответы)

Значит, что мы с вами сейчас будем делать, чем заниматься?

(показывает ребятам значок ГТО на линейном календаре. Дети ставят цель деятельности: получить значок Готов к Труду и обороне)

Ориентировочный этап: (цель ОД уточняется):

Нормативы ГТО позволяют определить уровень физической подготовки человека: силы, скорости, гибкости, выносливости.

У нас с вами сегодня необычное спортивное оборудование, посмотрите. Называется сибборд. И оно поможет нам определить уровень вашей подготовки по такому физическому качеству - как равновесие.

Готовы? (ответы)

Значит мы с вами выполним упражнения на сиббордах, оценим наше равновесие. Ну и конечно заработаем каждый вот такой значок Готов к труду и обороне

Исполнительский этап:

Прежде чем мы с вами начнем выполнять упражнения проведем разминку

Равняйся! Смирно!

Разминка под музыку: проводится разминка. Упражнения педагог подбирает от ходьбы и бега до выполнения основных движений – без захлестом голени и тд). Педагог смотрит за правильностью выполнения упражнений разминки детьми, видит каждого ребенка. Сам показывает некоторые виды упражнений разминки. Музыка может меняться. Заканчивается упражнениями на восстановление дыхания

Мы размялись и сейчас думаю нам стоит познакомиться с сиббордами
Проходите каждый к нему
Предлагаю сесть на их, так как я сижу
Прежде чем мы выполним упражнения
Проговорим технику безопасности:

Дети садятся на сибборды в позу лотоса. Педагог проговаривает правила техники безопасности (пальцы нельзя подкладывать под сибборд и так далее)

Чтобы справиться с волнением при выполнении упражнений на сибборде
проговорим формулы самовнушения

Аффирмация:

«Я спокоен»

«Дышу глубоко и спокойно»

«Я уверен в себе, в своих силах»

«Я смогу выполнить любое упражнение на Сибборде»

«Я готов действовать» (повторить 2 раза)

Первое упражнение мои ребята называют Невалюшка. *(на мольберте карта схема упражнения Невалюшка)*

Посмотрите на карту схему. Она подскажет как упражнение необходимо выполнять

Приступаем

Второе упражнение называется Самолет *(на мольберте карта схема упражнения Самолет)*

Посмотрите на карту схему. Она также подскажет как упражнение необходимо выполнять

Вижу, все справились. Думаю, нам помогли в этом формулы самовнушения. А теперь вы можете выбрать одно упражнение на круге выбора и попробовать самостоятельно по карте схеме его выполнить

Там прикреплены прищепки 3х цветов по секторам. На круге выбора обозначены упражнения визуально. На мольберте по цветам карты схемы крупно, чтобы дети смотрели и выполняли упражнения самостоятельно

Каждый цвет прищепки, которую вы выберете соответствует определенному упражнению, посмотрите на карты схемы

Красный цвет- упражнение Бабочка

Зеленый цвет – упражнение

Синий цвет – упражнение

Педагог предлагает ребятам круг выбора. Дети выбирают прищепку и начинают выполнять самостоятельно упражнения

Когда дети выполняют упражнения. Педагог с ними, видит каждого ребенка и в процессе обязательно! проговаривает воспитательную задачу ОД

Ребята упражнения разные по сложности. Вы можете выбрать любое, но думаю если не сразу получается, то необходимо быть целеустремленным, пробовать еще раз и тогда все получится

Самооценивание:

Ребята комплекс упражнений ГТО делится на три уровня, которые соответствуют золотому, серебряному и бронзовому знаку отличия

Вам необходимо определить ваш уровень выполнения упражнений на сибборде и взять свой знак

Если все получилось 100%, то золотой, если были затруднения при выполнении упражнений я, то серебряный. Если было очень сложно, то бронзовый

Дети берут себе знаки ГТО разные по отличию - от золотого до бронзового.

Педагог обращает внимание на детей, взявших серебряные и бронзовые значки и спрашивает, что было сложно.

Подвижная игра:

Все, мы теперь готовы к труду и обороне, поздравляю вас с началом этого пути и предлагаю поиграть

Игра «Выше ноги от земли»

Ход игры: выбирается ведущий, который должен осалить участников, находящихся на «земле». «Воздух» это Сибборды, которые расположены по всему спортивному залу, перевернутые дугой (радуга). Находиться на сибборде можно не более 3 секунд, после этого спускаются и ищут свободный, запрыгивая на него. Игра длится 1 минуту, смена водящего.

Рефлексивный этап:

Ребята, что мы сегодня делали на занятии?

Чему научились?

Какие упражнения больше всего сегодня понравились на сиббордах?

Что за значки вы сегодня получили?

Что узнали нового?

Что понравилось?

Спасибо ребята

Какие вы смелые, спортивные. Вот такие должны быть граждане нашей Родины. И мы будем готовы к труду и.... (вместе говорит с детьми - ОБОРОНЕ)