

Конструкт

НОД по физической культуре для детей 4-го года жизни на тему:

«Расти здоровым, мой малыш!» совместно с родителями.

Воспитатель: Круглова Наталья Евгеньевна,

МА ДОУ "Детский сад № 19 комбинированного вида"

ГО Краснотурьинск

2023 год

<p style="text-align: center;"><b>Задачи образовательной программы</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Задачи с учётом индивидуальных особенностей воспитанников группы</b></p>
<p><b>Цель:</b> Помочь родителям ощутить радость от совместной двигательной деятельности, понять полезность «гимнастики вдвоем» и установить эмоционально-тактильный контакт с детьми;</p> <p><b>Задачи:</b></p> <p><b>1 Обучающие</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Повышать двигательную активность детей;</li> <li>- Продолжать учить детей начинать ходьбу и бег по звуковому сигналу;</li> <li>- Учить детей прокатывать мяч двумя руками; бросать его в кольцо;</li> <li>- Упражнять в пролезании через тоннель.</li> </ul> <p><b>2 Развивающие.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Развивать физические качества детей (выносливость, координацию движений, скоростные качества);</li> <li>- Развивать общую моторику, умение ориентироваться в пространстве, действовать по сигналу в соответствии с текстом;</li> <li>- Способствовать развитию мелкой моторики. Использовать здоровьесберегающие технологии (массаж спины, пальчиковая гимнастика, подвижная игра);</li> </ul> <p><b>3 Воспитательные.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Формировать у детей потребность к здоровому образу жизни;</li> <li>- Воспитывать дружелюбие, умение играть сообща. Вызвать у детей эмоциональный отклик на занятия с родителями;</li> </ul>	

- |  |  |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>- Воспитывать интерес к физическим упражнениям.</li><li>- Заинтересовать родителей активнее участвовать в жизни детского сада.</li></ul> |  |
|--|--|

**Материалы и оборудование.**

Мячи среднего размера по количеству детей, ребристые доски (2 шт.), массажные дорожки (2 шт.), музыкальное сопровождение, бумажные медали для детей и родителей

Этапы	Основная деятельность	Действия педагога	Действия детей
<p><b>Подготовительный этап.</b> Мотивация</p>	<p>Под музыку парами дети и родители по массажным дорожкам и ребристым доскам заходят в зал и встают в круг.</p> <p>-Дети, вы любите заниматься физкультурой? Зачем нужно ею заниматься? (Ответы.) Ваши родители хотят заниматься вместе с вами и научиться новым упражнениям. Но сначала небольшая разминка! Повернулись друг за другом и по залу шагом марш!</p>	<p>Организует детей и родителей. Мотивирует детей на совместную деятельность с родителями.</p> <p>Задаёт вопросы.</p>	<p>Заходят в зал, встают в круг. Здороваются.</p> <p>Слушают. Отвечают.</p> <p>Поворачиваются друг за другом.</p>
<p><b>1 Этап</b> <b>Вводная часть</b></p> <p>Ходьба</p>	<p><b>Ходьба обычная</b> <b>Ходьба на носочках</b> (ребенок идет на носках, подняв руки, взрослый, находясь позади ребенка, берет его за вытянутые руки.)</p> <p><b>Ходьба на пятках</b> (ребенок идет на пятках, руки за головой; взрослый, находясь позади ребенка, разводит его локти.) <b>Ходьба обычная</b> по большому кругу (родитель</p>	<p>Даёт задание. Выполняет вместе с детьми.</p>	<p>Выполняют. Стремятся осваивать различные виды ходьбы. Шагают.</p> <p>Идут на носочках.</p> <p>Идут на пятках.</p> <p>Шагают.</p>

<p>Бег игра «Карусель»</p>	<p>стоит за ребёнком) <b>игра «Карусель»</b> <i>Еле-еле, еле-еле закружились карусели</i> - (Все берутся за руки, идут по кругу <b>топающим</b> шагом) <i>А потом, потом, потом всё бегом, бегом, бегом</i> – (Бег на носочках) <i>Тише, тише, не спешите, карусель остановите.</i> – (Ходьба <b>обычная</b> с остановкой в конце) Играют 2 раза.</p>		<p>Встают в круг. Идут <b>топающим</b> шагом. Бегут.  Ходьба <b>обычная</b>.</p>
<p><b>2 Этап</b> <b>Основная часть</b>  Стихотворение.</p>	<p>-Чтобы нам не болеть, И не простужаться, Мы зарядкой всегда, Будем заниматься.</p> <p>-Для выполнения упражнений родители встают лицом к ребёнку. Взрослые по большому кругу, ребёнок по малому.</p>	<p>Рассказывает стихотворение.</p> <p>Даёт задание.</p>	<p>Слушают.</p> <p>Выполняют.</p>
<p><u><b>ОРУ</b></u></p>	<p><b>Упражнения в парах:</b> <b>1.Упражнение «Потянись»</b> <b>И.П.-</b> стоя лицом друг к другу, ноги «узкая дорожка», взявшись за руки. Поднять руки через стороны вверх, встать на носки (взрослый потягивает руки ребёнка вверх). (4-5 раз)</p>	<p>Объясняет задание.</p> <p>Показывает.</p>	<p>Смотрят.</p> <p>Выполняют упражнения.</p>

	<p><b>2.Упражнение «Силачи»</b>  <b>И.П.-</b> стоя на коленях лицом друг к другу, у ребёнка руки согнуты в локтях перед грудью, у взрослого выпрямлены опора на ладони. Ребёнок выпрямляет руки в локтях, взрослый прижимает к груди. (4 раза)</p> <p><b>3. Упражнение «Повороты»</b>  <b>И.П.-</b> сидя, ребёнок спиной к родителю, ноги вместе у родителя врозь, у ребёнка руки за головой, родитель поддерживает их за плечи. Одновременно поворот взрослого и ребёнка влево (вправо). (4 раза)</p> <p><b>4.Упражнение «Уголок»</b>  <b>И.П.-</b> ребёнок лежит на спине, руки вдоль туловища ноги вместе. Взрослый сидит на коленях за головой ребёнка и придерживает плечи во время выполнения упражнения. Поднять ноги вверх, потянут носки вернуться в и.п. (4-5 раз)</p> <p><b>5. Упражнение «Приседалки»</b>  <b>И.П.-</b> стоя лицом друг к другу, взявшись за руки, ноги вместе. Поочередное приседание ребёнка и взрослого. (4 раза)</p> <p><b>6.Упражнение «Прыжки»</b>  <b>И.П.-</b> взрослый сидит на полу, ноги врозь, ребёнок стоит с правой стороны у ноги взрослого. Ребёнок выполняет прыжки на двух ногах через ноги</p>	<p>Выполняет вместе с детьми.</p> <p>Наблюдает за выполнением, даёт словесные указания.</p> <p>Хвалит.</p>	<p>Подражают за воспитателем.</p> <p>Прыгают через ноги взрослого.</p>
--	---	--	--

<p>Массаж спины</p>	<p>взрослого. (Выполняется 2 раза чередуя с ходьбой. Выполняет ребёнок, а взрослый сидит).</p> <p><b>7. Упражнение на восстановление дыхания «УХ»</b></p> <p><b>И.П.</b>- стоя лицом друг к другу, ноги вместе руки внизу. Поднять руки через стороны вверх, встать на носки , глубокий вдох, опуститься, руки вниз и сказать «УХ!»»</p> <p>- Чтобы мы были всегда здоровыми, я предлагаю вам сделать массаж «Рельсы-рельсы».</p> <p>-Сначала родители делают игровой массаж спины детям , а затем, дети делают массаж спины родителям.</p> <p><b>Массаж спины «Рельсы-рельсы»</b></p> <p><b>Рельсы-рельсы, шпалы-шпалы</b> (рисуют на спине в соответствии с текстом)</p> <p><b>Ехал поезд запоздалый, и рассыпал пшено</b> (поглаживание)</p> <p><b>Пришли куры, поклевали</b> (постукивание подушечками пальцев)</p> <p><b>Пришли гуси, пощипали</b> (пощипывание)</p> <p><b>Пришли слоны, потоптали</b> (растирание тыльной стороной кулачка)</p> <p><b>Лисичка прибежала, хвостиком помахала</b></p>	<p>Показывает дыхательное упражнение.</p> <p>Даёт задание.</p> <p>Проговаривает слова. Наблюдает за выполнением.</p> <p>Выполняет вместе с детьми.</p>	<p>Выполняют.</p> <p>Слушают.</p> <p>Первый раз дети сидят на ковре спиной к родителям. Проговаривают слова.</p> <p>Второй раз, родители сидят на ковре, а дети стоят у них за спиной. Проговаривают</p>
---------------------	---	--	--

<p><u>Основные виды движений.</u></p> <p>Пальчиковая игра.</p> <p>ОВД</p>	<p>(поглаживание)  <b>А мама пришла – и поцеловала...</b> (обнимаются).</p> <p>- А сейчас все встали, друг за другом шагали.  - На месте стой, раз, два.</p> <p>- Настало время игровых заданий. Сегодня мы будем выполнять задание с мячом, и для этого нам надо размять пальчики.</p> <p><b>Мой весёлый круглый мяч,</b> <i>(Одной рукой бьём по воображаемому мячу.)</i>  <b>Щёки круглые не прячь!</b> <i>(Смена рук.)</i>  <b>Я тебя поймаю,</b> <i>(Двумя руками, соединив одноимённые пальцы, показываем мяч.)</i>  <b>В ручках покатаю!</b> <i>(Покатали воображаемый мяч между ладоней.)</i></p> <p>- Для их выполнения заданий родители встают спиной к окну у края ковра, а дети берут мяч и встают с другой стороны у края ковра напротив мамы.</p> <p><b>1.Задание «Прокати мяч».</b>  - Играть с мячом нравится и взрослым, и детям. Вы будете прокатывать друг другу мяч (сидя напротив друг друга на расстоянии 2 м, взрослый и ребенок</p>	<p>Даёт указание.  Выполняет вместе с детьми.</p> <p>Говорит и показывает.</p> <p>Даёт указания.  Выносит корзину с мячами.  Предлагает детям взять мяч.  Расставляет детей.</p> <p>Объясняет задание</p>	<p>слова, выполняют массаж.</p> <p>Перестраиваются.  Шагают.  Останавливаются по сигналу.</p> <p>Стоят в кругу.  Начинают играть.</p> <p>Проговаривают вместе с воспитателем и выполняют движения на обеих руках.</p> <p>Берут мяч  Располагаются на ковре.</p> <p>Выполняют.</p>
---	---	---	---

<p>Подвижная игра «Найди свой домик»</p> <p>Подвижная игра с</p>	<p>прокатывают мяч двумя руками)</p> <p><b>2. Задание «Попади в кольцо».</b>  - Можно мяч бросать в кольцо, которое нам помогут сделать ваши мамы (стоя напротив друг друга, родитель складывает руки перед грудью кольцом, ребенок бросает мяч, стараясь попасть в него).</p> <p>- Молодцы ребята! А для последнего задания нам нужно убрать мяч в корзину и построиться за мной.</p> <p><b>3.Задание «Проползи в ворота».</b>  - Сейчас родители встают друг за другом ноги врозь, делают тоннель, а дети проползают в тоннеле.</p> <p>- Раз, два, три, четыре пять, начинаем мы играть!  - Мы с вами поиграем в игру «Найди свой домик» (Под музыку дети и родители бегают врассыпную. По окончании музыки взрослый останавливается и поднимает руки вверх «домиком», а ребёнок находит свою маму-домик).</p> <p>- Молодцы, ребята! Нашли все свои домики.  А сейчас я предлагаю вам поиграть в игру «Вперёд</p>	<p>Показывает приёмы выполнения.  Следит за правильностью выполнения.</p> <p>Хвалит.  Даёт задание.</p> <p>Объясняет  Смотрит. Помогает.</p> <p>Объясняет правила игры.  Наблюдает за соблюдением правил.  Хвалит. Предлагает поиграть в другую</p>	<p>Эмоционально реагируют на успешные результаты своей деятельности.</p> <p>Дети убирают мяч в корзину и строятся друг за другом</p> <p>Внимательно слушают.  Проползают в тоннель.</p> <p>Слушают.  Играют.</p>
--	---	---	--

<p>музыкальным сопровождением «Вперёд четыре шага».</p> <p><b>3 Этап</b> <b>Заключительная часть</b> Рефлексия</p>	<p>четыре шага» (Движения игры выполняются в соответствии со словами.)</p> <p>- Быстро время пролетело Расставаться нам пора... Все ребята молодцы Дружно занимались! Ну, а мамы, хороши От ребят совсем не отличались!</p> <p>-Ребята, вам понравилось заниматься с мамами?</p> <p>- А что больше всего понравилось?</p> <p>- Вы сегодня так старались и спортивные успехи вам в награду медали (мамы вручают медали).</p> <p>- И ваши мамы тоже сегодня показали свои спортивные возможности. Давайте и мамам тоже подарим медали (дети вешают на шею своей маме медаль).</p> <p>- Ребята я предлагаю вам дома с мамой нарисовать рисунок о том, как мы сегодня с вами занимались. А потом вы принесёте в детский сад, и мы устроим выставку.</p>	<p>игру. Вместе с музыкальным руководителем организует детей на игру. Играет вместе с детьми.</p> <p>Читает стихотворение.</p> <p>Подводит итог. Задаёт вопросы</p> <p>Хвалит. Предлагает родителям повесить ребёнку медаль, а затем наоборот.</p> <p>Даёт задание</p>	<p>Эмоционально реагируют</p> <p>Слушают. Отвечают. Эмоционально реагируют Благодарят.</p> <p>Слушают.</p>
--	---	--	--

	<p>-А сейчас нам пора возвращаться в группу. Давайте встанем с мамой в пару и по массажным дорожкам вернёмся в группу.</p>	<p>Ведёт детей в группу.</p>	<p>Уходят.</p>
--	--	------------------------------	----------------