

## **Организация образовательной деятельности детей подготовительной группы по теме «Будущие олимпийцы»**

### **Задачи приоритетной образовательной области:**

- **«Физическое развитие»:** приобретение двигательного опыта, способствующего правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильному выполнению основных движений (ходьба, бег, передвижение на спине, отталкиваясь ногами перешагивание через возвышенность); овладение подвижными играми с правилами; становление ценностей здорового образа жизни, овладение элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек).
- **«Познавательное развитие»:** развитие интересов детей, любознательности и познавательной мотивации к спортивным событиям страны (Олимпийские игры); развитие воображения и творческой активности; формирование первичных представлений о себе, других людях, объектах окружающего мира через легенду о горе Олимп, игры, передачу импровизированного олимпийского огня; кто и почему мог участвовать в олимпийских состязаниях (сильные, здоровые люди).

### **Образовательные задачи в интеграции образовательных областей:**

- **«Социально-коммуникативное развитие»:** развитие общения и взаимодействия ребёнка со взрослыми и сверстниками; становление, целенаправленности и саморегуляции собственных действий; эмоциональной отзывчивости, формирование готовности к совместной деятельности со сверстниками, формирование основ безопасного поведения социуме (на физкультурных занятиях).

**Предпосылки учебной деятельности:** воспитывать умение работать по инструкции взрослого; договариваться о распределении ролей в совместной деятельности; участвовать в совместной деятельности (работа в парах, в коллективе); ориентироваться в пространстве; умение работать по заданному алгоритму; установление причинно-следственных связей.

**Оборудование:** Музыкальное сопровождение (компьютер), кружочки (зрительные ориентиры) по количеству детей, шляпа для подвижной игры, обручи среднего диаметра, шарик светящийся.

Структура ННОД	Содержание ННОД	Дозировка	Методические указания	Образ-ая область (вид деятельности)	Формы работы	Ср-ва для достижения обр-го результата у ребенка	Образовательные задачи	Целевые ориентиры по ФГОС ДО
<b>Вводная часть</b>	<p><i>Педагог приветствует детей. Под музыку дети входят в спортивный зал. Ребята, Давайте поздороваемся друг с другом с душой и сердцем. Знаете, вы ведь не просто поздоровались, вы подарили друг другу частичку здоровья, потому что вы сказали «Здравствуйте!». Это значит – здоровья желаю.</i></p> <p>-Ребята, наше занятие посвящено Олимпийским играм и олимпийским спортсменам По легенде, олимпийские игры были придуманы для людей, которые могут подняться на очень высокую гору Олимп. Так, боги Олимпа решали, кто мог бы участвовать в состязаниях.</p>	<p>30 сек</p> <p>30 сек</p> <p>30 сек</p>	<p>Дети свободно заходят в спортивный зал под музыку.</p>	<p>Познавательное развитие</p> <p>Социально-коммуникативное</p>	<p>Беседа, ситуативный разговор</p> <p>ОРУ по кругу</p>	<p>Слово</p>	<p>Развитие интереса в детей, любознательности и познавательной мотивации.</p> <p>Формирование познавательных действий ; развитие воображения</p>	<p>Владеет основными культурными способами деятельности в общении, в познавательной деятельности.</p>

	<p>- А какой человек может участвовать в олимпийских играх? (самый сильный, здоровый).  -А что значит быть здоровым и сильным? (ответы детей)  -Что для этого нужно делать? (ответы детей)  -А вы хотите узнать и попробовать, как быть здоровым, сильным, спортивным? (ответ детей)  Тогда начинаем нашу тренировку для тех, кто хочет быть здоров!  - Направо! Спину распрямили, плечи развернули, макушку вверх потянули.  (Включаю музыку)  1. <b>Марш.</b> В обход по залу шагом марш! Колено поднимаем высоко, руки работают вправо- влево в таксчету.  <i>«Раз,2,3,4,5-будем мы маршировать!  Будем мышцы наши укреплять!»</i></p>	<p>30-40 сек</p> <p>10 сек</p> <p>30-40 сек</p>	<p>Следить, чтобы спина была ровной, плечи расправить, живот подтянуть, дыхание не задерживать.</p> <p>во время марша бедро поднимать параллельно полу, носок тянуть вниз.</p> <p>Нога прямая, корпус не наклонять.</p>	<p>Физическое развитие</p> <p>Физическое развитие</p>			<p>ния и творческой активности. Формирование готовности к совместной деятельности со сверстниками.</p> <p>Приобретение двигательного опыта, связанного с выполнением упражнений (ходьба, бег)  Развитие физическ</p>	<p>Владеет основными культурными способами-ми двигательной деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в игре, способен себе выбирать участников по совместной деятельности.  Участвует в</p>
--	---	---	---	---	--	--	--	--

	<p>Маршируем, как настоящие олимпийский спортсмены!</p> <p><b>2. Ходьба на носках</b>  <i>-«Руки вверх мы поднимаем, на носочках мы шагаем» Так гордо олимпийцы несут олимпийский огонь.</i>  Потянулись руками вверх, колени прямые, идем только на носках, на пятки не опускаемся. Напрягаем все мышцы. Это упражнение укрепляет ваши ноги, стопы. Закончили.</p> <p><b>3. Следующее упражнение ходьба на пятках.</b>  <i>-«Руки в стороны потянем, мышцы с Вами мы растянем»</i> Руки в стороны, вращение кистями рук вперед и назад 1,2,3,4. Назад 1,2,3,4. Еще раз вперед 1,2,3,4. Назад- 1,2,3,4, Это упражнение помогает укрепить стопу, очень хорошая профилактика</p>	<p>1-3мин</p> <p>10 сек</p>	<p>Во время бега и ходьбы соблюдать дистанцию, регулировать дыхание.</p>	<p>Познавательное</p>	<p>ОРУ</p>	<p>Спортивные упражнения</p>	<p>их качеств, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитие координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук. Развита моторика, подвижность, выносливость, владеет основными движениями</p>	<p>совместных играх. Учитывает интересы других, сопереживает неудачам и радуется успехам других.</p>
--	--	-----------------------------	--	-----------------------	------------	------------------------------	---	--

	<p>плоскостопия. Молодцы! Закончили.</p> <p>4. Следующее упражнение <b>Ходьба в присядь на носках друг за другом.</b> Присели- раз, колени развернули в стороны -2, ладони положили на колени-3, пошли друг за другом. Спину держим ровно, на пятки не опускаемся. Это упражнение укрепляет мышцы ног и спины. Молодцы! Закончили.</p> <p>5. Следующее упражнение <b>спортивная ходьба.</b> Спортивная ходьба начинается с пятки на носок, руки согнуты в локтях. И начали! 1,2,3,4,5,6,7,8. Ускоряем темп! Спортивная ходьба готовит организм к более сложным нагрузкам во время бега. Отлично! Переходим к бегу.</p> <p>7. -<b>Бег в медленном темпе.</b> Бежим легко, на носках, руки согнуты в локтях, не забываем вдох через нос, выдох через</p>	<p>8раз</p> <p>8 раз</p> <p>6-8раз</p> <p>8раз</p>	<p>Выполнять упражнения синхронно, в темп музыки</p>	<p>Физическое развитие</p>		<p>Дыхательное упражнение</p> <p>Разминка под музыку</p>	<p>ями, контролирует свои движения и управляет ими. Соблюдает правила безопасного поведения.</p>	
--	--	--	--	----------------------------	--	--	--	--

	<p>рот. Молодцы! Не останавливаемся! Олимпийцы очень много бегают, тренируют свою дыхательную систему. Следующее задание <b>8. -Бег в медленном темпе.</b> Молодцы! Закончили! А сейчас друг за другом шагом марш! Раз, раз, раз,2,3. На месте стой, раз, два! Остановились в колонне друг за другом. <b>Послушаем свое сердце.</b> (Включаю музыку). Положили левую руку на сердце. Как оно стучит? (Громко, быстро). Делаем глубокий вдох через нос, выдох через рот. Для чего мы восстанавливаем дыхание? (Чтобы отдохнуть) -Ребята, как Вы думаете, что еще нужно чтобы сохранить и укрепить здоровье? (Важно соблюдать гигиену одежды и тела).</p>	<p>4-6раз</p> <p>8раз</p> <p>4-6 раз</p> <p>3 раза</p>						
--	---	--	--	--	--	--	--	--

	<p>-А что для этого нужно делать? (Мыть руки после прогулки и перед едой, делать влажную уборку, проветривать помещение, одеваться по погоде) Как говорится в пословице: «Чистота –залог здоровья». Сейчас мы этим и займемся. По свистку нужно будет занять свои места около желтых кружочков. (Звучит свисток, дети занимают места)</p> <p>ОРУ:</p> <p>-Что вы делаете, когда приходите с прогулки или когда садитесь кушать? (ответы детей)</p> <p><b><u>1-ое упражнение</u></b> <b><u>«Помоем руки»</u></b> И.п. –ноги на ширине плеч, руки опущены Сейчас представим, что мы моем руки и ра,2,3,4 и еще раз,2,3,4.А сейчас вытираем руки насухо.</p> <p><b><u>2.</u></b> Следующее упражнение <b><u>«Поправим прическу»</u></b>. Также мы всегда должны ухаживать</p>	1 раз						
--	--	-------	--	--	--	--	--	--



<p>за волосами. Красивые волосы- залог красоты! С правой руки назад 1,2,3,4 Вперед 1,2,3,4 и еще раз. Молодцы! - А Вы знаете, где живут микробы? (В грязи и пыли) Поэтому сейчас займемся влажной уборкой. Будем выжимать тряпку. <b><u>3. «Выжми тряпку»</u></b> И.п. -ноги на ширине плеч 1-4- две руки вперед, вверх, имитация движений 1-4 –тоже вниз 1-4 –вправо, работаем плечами в стороны 1-4- влево. Закончили. А сейчас мы будем протираь окна, чтобы в доме было светло и наши глазки не портились в темноте. <b><u>4 «Протираем окно, рисуем на нем сердце»</u></b> И.п. –ноги на ширине плеч, потянулись руками вверх и раз, круговые</p>							
--	--	--	--	--	--	--	--

	<p>движения двумя прямыми руками вправо – 2,3,4.  1-4 –тоже самое влево.  Еще раз. Закончили.  Следующее упражнение  <b><u>5. «Протираем пол»</u></b>  Чистота залог здоровья.  Дома все полы моют? А когда ну очень не хочется наклоняться, мы вот так протираем пол ногой.  (Показываю). А чтобы было веселее мы прибавим танцевальное движение. Начали.  1-4- правой ногой  1-4 –левой ногой.  Закончили.  Что бы не заболеть мы должны одеваться по погоде. Важно не перегреваться и не переохлаждаться.  Следующее упражнение  <b><u>6. «Одеваемся по погоде»</u></b>  1- <i>«Одеваем правый рукав и раз», отвести руку в сторону, имитируя одевание рукава</i>  2-<i>«Одеваем левый рукав»</i></p>							
--	--	--	--	--	--	--	--	--

	<p>3,4 –«Одеваем одежду», имитация движений одевания одежду. Закончили Обувь у нас, конечно, должна быть чистой, сухой и удобной. Как вы завязываете шнурки? (дети показывают) Следующее упражнение <b><u>7. «Завяжем шнурки»</u></b> И.п –ноги на ширине плеч 1- поднять правое колено, руки у стопе, имитируя завязывание шнурков 2- тоже самое левое. Закончили. Отлично справились с заданием. Пришло время позвать друзей играть. <b><u>8 . «Позовем друзей играть»</u></b> И.п- ноги на ширине плеч 1 –«Позовем соседа справа», руку отвести вправо, шевелим пальцами рук 2 –«Позовем соседа слева», руку отвести влево</p>							
--	---	--	--	--	--	--	--	--

	<p>3-«Позовем всех друзей» - наклонились вперед, руки вытянули, пальцами двигаем.</p> <p><b>9.</b> А сейчас проветрим комнату и подышим свежим воздухом. «Руки вверх мы поднимаем –вдох –воздух чистый мы вдыхаем, руки вниз мы опускаем-выдыхаем»</p> <p>Сейчас сядьте на пол «Потурецки», ладони положите на колени и сделаем упражнение для глаз. Глазки должны быть здоровыми и хорошо видеть. Поэтому каждый день нужно делать гимнастику для глаз. (Включаю музыку, сажусь вместе с детьми на пол, выполняем упражнение)</p> <p><b>10.</b> Упражнение для глаз «Реснички». Закончили. Встали на ноги. За ведущим по росту в одну шеренгу становись!</p>							
<p><b>Основная часть</b></p>	<p>-Ребята, что же еще нужно, чтобы быть</p>						<p>Формирование познавательные</p>	<p>Владеет развитым воображением</p>

	<p>сильными и ловкими, как олимпийские спортсмены? (тренироваться, укреплять мышцы) -Чтоб здоровым, крепким стать нужно мышцы укреплять! Сейчас мы с вами будем укреплять спину, руки, ноги. Вырабатывать силу и выносливость. <u>ОВД (с элементами Хатха-Йоги):</u> - В одну шеренгу становись! На вытянутые руки разомкнись! <b><u>Задание №1 «Гора»</u></b> -Сейчас мы с Вами превратимся в камни и возвышенности, через которые будем перешагивать, как олимпийцы, которые пробирались к горе Олимп. И.п. –упор на колени и ладони. Колени стоят на белой полосе. Голова опущена вниз, чтобы не задела ее те, кто будет перешагивать. Сейчас</p>	<p>Каждый ребенок по 1 разу</p> <p>4 раза</p> <p>1 раз</p> <p>Каждый ребенок</p>	<p>При выполнении ОВД соблюдать технику безопасного выполнения движений. Стоять четко с опорой на ладонях и коленях, голову опустить вниз</p>	<p>Познавательное развитие</p> <p>Физическое развитие</p>	<p>ОВД</p>	<p>Упражнения с элементами Хатха-Йоги</p>	<p>льных действий ; развитие воображения и творческой активности</p>	<p>м (в игре), различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться правилам и социальным нормам.</p> <p>Проявляет любознательность, интересуется причинно-</p>
--	--	--	---	---	------------	---	--	--

	<p>будем перешагивать друг через друга, высоко подняв колени, руки в стороны, сохраняя равновесие. По свистку начинает следующий.</p> <p><b><u>Подвижная игра «Попробуй догони»</u></b></p> <p>После игры мы узнаем, кто же самый ловкий и внимательный.</p> <p>Сейчас нам нужно выбрать водящего. Как мы можем выбрать его? (Ответы детей).</p> <p><i>«Раз, 2, 3, 4, 5 будем ловишку выбирать, Будем ловишку выбирать, будет он нас догонять»</i></p> <p>«Ловишке» одевается платочек на плечи. После слов «Раз, 2, 3-на попробуй догони» дети убегают, водящий догоняет, дотрагиваясь до плеча. Тех, кого ловишка задел, должны встать в обручи и показать вид спорта. Обязательно соблюдать технику безопасности: не сталкиваться, на пол не</p>	<p>по 1 разу</p> <p>Игра поворяется 2 раза</p>		<p>Познавательное развитие,</p> <p>Социально-коммуникативное</p> <p>Физическое развитие</p>	<p>Подвижная игра с правилами</p>	<p>Выбрать ведущего</p>	<p>Овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни,</p>	<p>следственными связями.</p>
--	---	--	--	---	-----------------------------------	-------------------------	--	-------------------------------

<p>падать. Игра повторяется 2 раза. Молодцы!</p> <p>Сейчас нам надо восстановить дыхание. Для чего?(Чтобы сил набраться для других игр)</p> <p>«Чтоб здоровыми нам стать –будем носиком дышать!» Раз- вдох, руки развели в стороны, обняли себя –выдох.</p> <p>«Олимпийцам жить нельзя без движения-помогают танцевальные упражнения!» Я сейчас разложу обручи, а вы будете танцевать между ними. В обруч заступать нельзя. Когда я называю число, в обруч встают столько детей, какое число слышали. Будьте внимательны. Готовы? Начали! Проводится <b><u>игра малой подвижности</u></b> <b><u>«Займи место»</u></b> . Когда я назвала число, а дети встали. Я говорю: «А сейчас обнимем друг друга». Если кому то не хватило пары, предлагаю пригласить к себе в обруч</p>							
--	--	--	--	--	--	--	--

<p><b>Заключительная часть</b></p>	<p>Чтоб здоровье укреплять после игр нужно отдыхать! И мы давайте сядем в круг «порецки» и отдохнем. Посмотрите, что у меня есть. (Показываю светящийся шарик). Давайте представим, что это олимпийский огонь. Сейчас я его поставлю в центр круга и мы потянем прямые руки и почувствовать тепло. -Спину распрямили, плечи расправили. Ученые доказали, что, если человек низкого роста, но держится прямо, он кажется выше. А вот высокий, но сутулый – ниже. Поэтому чтобы спинка была красивая, ее нужно держать прямо. -А сейчас закрыли глаза (включаю музыку). Сажусь вместе с детьми. Потянули руки. Чувствуете тепло? Молодцы! Открыли глаза.</p>	<p>40 сек</p>	<p>Желтый шар ставим в центр круга, вытягиваем руки вперед к нему, закрываем глаза, спину выпрямили, макушкой потянулись вверх.</p> <p>Дети свободно выходят из зала</p>	<p>Социально-коммуникативное</p> <p>Познавательное развитие</p> <p>Физическое развитие</p>	<p>Обсуждение свободного общения по теме</p> <p>Игровое упражнение</p>	<p>Игровое упражнение «Передай олимпийский огонь»</p>	<p>Развитие свободного общения. Овладение его элементарными нормами и правилами (двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек)</p>	
------------------------------------	--	---------------	--	--	--	---	--	--



<p>-Перед олимпиадой проходит церемония передачи олимпийского огня, давайте мы тоже будем передавать наш импровезированный олимпийский огонь и вы будете говорить, что важного Вы для себя узнали, чтобы стать здоровым? (ответы детей). А кто -нибудь из Вас хотел бы в будущем поучаствовать в олимпийских играх? (ответы детей). Я надеюсь, что Вы вырастите здоровыми, сильными, смелыми и кто-нибудь из Вас станет настоящим олимпийским чемпионом! Всем спасибо. Дети встали и под музыку выходят из зала.</p>							
--	--	--	--	--	--	--	--