

НОД по ОО «Физическое развитие» на тренажерах с элементами здоровьесберегающих технологий "Путешествие в страну Тренажерию»

Ведущая образовательная область: «Физическое развитие».

Интеграция образовательных областей: социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, художественно-эстетическое развитие.

Цель: Развитие у детей интереса к разным видам и формам двигательной активности и стремления к физическому самосовершенствованию. Формирование осознанного отношения к выполнению двигательных заданий.

Задачи:

1.Оздоровительные:

- Способствовать развитию всех основных групп мышц;
- Способствовать развитию работоспособности.

2. Образовательные:

- Учить регулировать напряжение внимания и мышечной деятельности в зависимости от складывающейся игровой ситуации;
- Совершенствовать навыки ходьбы, выполняя дополнительные задания для рук;
- Совершенствовать умения и навыки при выполнении игровых заданий, и упражнений на тренажерах, полученных на занятиях;

3. Развивающие

- Развивать разные группы мышц, выносливость, гибкость, ловкость; поддерживать уверенность в себе, самостоятельность

4. Воспитательные

- Воспитывать положительное отношение к силе, выносливости и интерес к ним.
- Формировать умение бережно обращаться с пособиями, управлять своим поведением и обращаться со сверстниками.

Методические приемы: словесные, наглядные, практические, игровые

Оборудование и материалы: магнитофон, аудиозаписи песен «Весёлая зарядка», тренажеры: велотренажёр, батут, беговая дорожка, бегущая по волнам, силовой тренажёр наездник, гребной тренажер.

Место проведения: тренажёрный зал.

Предварительная работа: ознакомление детей с тренажерами: их названием, с упражнениями, выполняемыми на тренажерах, первоначальное разучивание. Показ, объяснение и практическое апробирование тренажера самими детьми

Ход непосредственно-образовательной деятельности

| Содержание | Способ организации | Методические рекомендации | Дозировка |
|--|--------------------------------|---|------------------|
| Вводная часть | | | |
| <p>Построение в колонну по одному</p> <p>Музыкальная разминка «Веселая зарядка»</p> <p>Ходьба:</p> <ul style="list-style-type: none"> - по кругу; - высоко поднимая колени; <p>Бег:</p> <ul style="list-style-type: none"> - врассыпную; <p>Прыжки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - приставным шагом; <p>Упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - наклоны в стороны; - поднимание рук вперед (вращение кистями); - поднимание и опускание плеч; - поднимание колен (высоко); - наклоны вперед, касаясь пальцами рук носков ног; <p>Дыхательное упражнение:</p> <ul style="list-style-type: none"> - вдох, руки вверх; - выдох, руки вниз. | <p>По кругу друг за другом</p> | <p>Следить за осанкой.</p> | <p>1 мин.</p> |
| | <p>Стоя в кругу</p> | | <p>1 мин.</p> |
| | | | <p>4– 5 раз.</p> |
| <i>Распределение детей по тренажерам.</i> | | | |
| Основная часть | | | |
| Работа на тренажерах | Круговая тренировка | Взрослый обеспечивает страховку ребенку | |
| <p>1. «Велотренажер» Вращение педалей с заданной скоростью.</p> <p>2. «Беговая дорожка».</p> <p>1. И.п.: стоя, одна нога на полу, вторая – на дорожке. Прокручивать ленту одной ногой (чередовать левую и правую ноги)</p> <p>3. «Силовой тренажер».</p> | | | <p>1 мин.</p> |

| | | | |
|--|--|--|--|
| <p>И.п. – лёжа на скамье (на спине), ногами держась за валик. Поднимать штангу вверх-вниз.</p> <p>4. «Батут».</p> <p>а) подпрыгивать руки свободно</p> <p>б) прыжки вокруг своей оси</p> <p>5. «Бегающая по волнам».</p> <p>И.П. - встает ступнями на платформы, руки фиксируются на держателях.</p> <p>1 - раскачивать правую ногу вперед-назад, останавливается, затем левую ногу.</p> <p>2 - Раскачивает обе ноги: левая нога вперед, правая - назад</p> <p>6. «Наездник».</p> <p>И.П. ноги поставить на подставки, ладонями захватывать ручки тренажёра.</p> <p>1 - при подтягивании рукояти к корпусу, сидение приподнимается вместе с ребенком</p> <p>2- при возвращении в стартовое положение – оно опускается обратно.</p> <p>7. «Гребной тренажер»</p> <p>И.п. – сидя на тренажёре, ноги в упоре.</p> <p>1- руки согнуть, отъехать назад;</p> <p>2-руки выпрямить, отъехать вперёд.</p> <p>8. «Мини Твист»</p> <p>1. И.п.: ноги на ширине плеч, руки на рукоятках. Делать движения ногами вправо – влево.</p> | | | |
|--|--|--|--|

| | | | |
|--|---------------------|---|------------|
| <p>Дыхательное упражнение «Коровушка – буренушка». И.п. — стоя (стоя на четвереньках), спокойный вдох через нос; на выдохе через нос произносить «мм-мм-мм».</p> | Фронтальный. | | 5 – 6 раз |
| <i>Распределение детей по тренажерам.</i> | | | |
| Работа на тренажерах | Круговая тренировка | Взрослый обеспечивает страховку ребенку | 1 мин |
| <p>1.«Велотренажер» 2.«Беговая дорожка». 3.«Силовой тренажер». 4. «Батут». 5.«Бегающая по волнам». 6.«Наездник». 7. «Гребной тренажер»</p> | | | |
| <p>Релаксация «Холодно – жарко». Представьте себе, что вы играете на солнечной полянке. Вдруг подул холодный ветер. Вам стало холодно, вы замерзли, обхватили себя руками, голову прижали к рукам – греетесь. Согрелись, расслабились...но вот снова подул холодный ветер....</p> | Фронтальный. | Задержать дыхание | 2 – 3 раза |
| <i>Распределение детей по тренажерам.</i> | | | |
| Работа на тренажерах | Круговая тренировка | Взрослый обеспечивает страховку ребенку | 1 мин |
| <p>1.«Велотренажер» 2.«Беговая дорожка». 3.«Силовой тренажер». 4. «Батут». 5.«Бегающая по волнам». 6.«Наездник». 7. «Гребной тренажер»</p> | | | |

| | | | |
|---|----------------------------|---|-----------------|
| <p>Самомассаж ног. И.п. — сидя, ноги выпрямлены. Подтянуть к себе стопу левой ноги, разминать пальцы. Подушечками пальцев сильно нажимать на пятки. Растирать стопу, похлопывать по пяткам ребром ладони. Стопой выполнять вращательные движения, оттягивать пальцы ног, затем пятку. Поглаживать, пощипывать, растирать голени и бедра.</p> | <p>Фронтальный.</p> | <p>Выполняется под музыкальное сопровождение. Воздействовать на биологически активные точки, находящиеся на пятках.</p> | <p>1 мин.</p> |
| <p><i>Распределение детей по тренажерам.</i></p> | | | |
| <p>Работа на тренажерах</p> | <p>Круговая тренировка</p> | <p>Взрослый обеспечивает страховку ребенку</p> | <p>1 мин.</p> |
| <p>1.«Велотренажер» 2.«Беговая дорожка». 3.«Силовой тренажер». 4. «Батут». 5.«Бегающая по волнам». 6.«Наездник». 7. «Гребной тренажер»</p> | | | |
| <p>Пальчиковая гимнастика «Флажок». Я флажок в руке держу И ребятам им машу.</p> | <p>Фронтальный.</p> | <p>Четыре пальца вместе, большой палец опущен вниз. Тыльная сторона ладони к себе. Сгибание и разгибание четырех пальцев.</p> | <p>2-3 раза</p> |
| <p><i>Распределение детей по тренажерам.</i></p> | | | |
| <p>Работа на тренажерах</p> | <p>Круговая тренировка</p> | <p>Взрослый обеспечивает страховку ребенку</p> | <p>1 мин.</p> |
| <p>1.«Велотренажер» 2.«Беговая дорожка». 3.«Силовой тренажер». 4. «Батут». 5.«Бегающая по волнам». 6.«Наездник». 7. «Гребной тренажер»</p> | | | |

| | | | |
|--|----------------------------|--|-------------------|
| <p>Дыхательное упражнение «Роза распускается». И.п. — руки на затылке, локти сведены (нераскрывшийся бутон). Медленно поднимаясь на носки, вытянуть руки вверх и в стороны — вдох (роза раскрывается). Возвратиться в и.п. — выдох.</p> | | <p>Выполнять в медленном темпе.</p> | <p>4 - 6 раз.</p> |
| <i>Распределение детей по тренажерам.</i> | | | |
| <p>Работа на тренажерах</p> | <p>Круговая тренировка</p> | <p>Взрослый обеспечивает страховку ребенку</p> | <p>1 мин.</p> |
| <p>1.«Велотренажер» 2.«Беговая дорожка». 3.«Силовой тренажер». 4. «Батут». 5.«Бегущая по волнам». 6.«Наездник». 7.«Гребной тренажер»</p> | | | |
| <p>Психогимнастический этюд «Тишина». Лисички должны перейти дорогу, на которой находится волк. Они то идут на носочках, то останавливаются и знаками показывают друг другу: «Тише!»</p> | <p>Фронтальный.</p> | | <p>До 1 мин.</p> |
| <i>Распределение детей по тренажерам.</i> | | | |
| <p>Работа на тренажерах</p> | <p>Круговая тренировка</p> | <p>Взрослый обеспечивает страховку ребенку</p> | <p>1 мин.</p> |
| <p>1.«Велотренажер» 2.«Беговая дорожка». 3.«Силовой тренажер». 4. «Батут». 5.«Бегущая по волнам». 6.«Наездник». 7.«Гребной тренажер»</p> | | | |
| Заключительная часть | | | |
| <p>Релаксация «Лентяи». Сегодня мои дети много занимались, играли и, наверное, устали. (Поглаживать руки, ноги</p> | <p>Фронтальный.</p> | <p>Поглаживать руки, ноги детей, называя их по именам.</p> | <p>1,5 мин.</p> |

| | | | |
|---|---------------------|-----------------------------|---------------|
| <p>детей, называя их по именам). Я предлагаю вам немного полениться. Представьте себе, что вы лентяи и нежитесь на мягком – мягком ковре. Вокруг тихо и спокойно, вы дышите легко и свободно. Ощущение приятного покоя и отдыха окутает все ваше тело. Отдыхают ваши руки, отдыхают ваши ноги. Отдыхают ручки у (имя ребенка), отдыхают ножки у (имя ребенка). Приятное тепло окутывает все ваше тело, вам лень шевелиться, вам приятно. Ваше дыхание совершенно спокойно. Ваши руки, ноги, все тело расслаблены.</p> | | | |
| <p>Ходьба.</p> | <p>Фронтальный.</p> | <p>Руки свободно в низу</p> | <p>1 мин.</p> |