

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение д/с «Малыш»

ООД по физкультуре
с элементами опытно-экспериментальной
деятельности в средней группе
«Наши руки – рабочий инструмент»

Подготовила :инструктор по физ.культуре

Т.В. Рындина

с.Молчаново

ноябрь 2022г.

Цель: Расширять знания о здоровом образе жизни

Образовательные задачи:

- Уточнить представление детей о назначении рук.
- Учитывать отгадывать загадки, внимательно слушать текст.

Развивающие задачи: Активизировать интерес к познанию себя, своего тела, своих возможностей.

Воспитательная задача: Формировать желание беречь свое здоровье.

Оборудование: Пояса по количеству детей, тканевые бросалки

Ход занятия.

Дети заходят в зал, останавливаются рядом с инструктором.

Вот загадка милый друг

Легкая послушай.

Ею ложку я беру

Кашу буду кушать. (рука)

Дети в кругу, все руки в кругу

Инструктор: Зачем человеку руки? Почему руки можно назвать «рабочим инструментом» человека?

- Ребята колдунья Бастинда забрала у вас руки и чтобы наши руки к нам вернулись нужно выполнить очень много заданий без помощи рук.

Вы согласны? *(Дети прячут руки за пояса привязанный на талии)*

Вводная часть: внимание повернулись друг за другом и за направляющим в обход по залу шагом марш.

Ходьба друг за другом

Ходьба на носках

Ходьба на пятках

Бег оббегая предметы

Ходьба друг за другом

О.Р.У.

1. И.п.: ноги слегка расставлены. Повороты головы вправо, влево.

2. И.п.: ноги слегка расставлены. 1- поднять плечи, 2- отпустить.

3. «Гуси шипят»

1. И.п.: ноги врозь, руки спрятали за пояс. 1-наклон вперед, голову приподнять, сказать

«ш-ш-ш» 2. И.п.:

4. «Приседание на корточки»

1. И.п.: ноги слегка расставить, руки спрятали за пояс. 1-присесть наклонить в перед сказать «сели», 2. И.п.

Инструктор: Давайте сделаем массаж ноги. Ноги наши сегодня работают и никто им не помогает, рук у нас нету.

Массаж ног с палочкой

Покатать палочку ногами

Поднять палочку ногами и опустить

Инструктор: Сложно обходиться без рук они нам помогают держать равновесие. Руки наши труженики. С рождения им нет покоя. Человек своими руками может сделать столько прекрасных дел. Но есть ребята люди левши и правши – это люди, которые делают все правой рукой, едят, рисуют, а левши все делают левой и у них все получается только также как и у правши.

Ребята у меня есть волшебная витаминка, если съесть одну её расколдуется одна рука левая и мы с вами теперь все левши. Вот мы сейчас и посмотрим удобно ли для нас правой рукой выполнять все левой рукой.

Основные виды движений:

- Метание мешочков на дальность левой рукой (способ от плеча 5-6 раз)

Инструктор: Вот Вам еще по пол витаминки вы её съедите и у вас освободится правая рука, но не вся, только локтевой сустав, а предплечье не двигается. Давайте сейчас попробуем бросить мешочки правой рукой

- Легко ли бросить мешочек. Почему? Что нужно сделать, чтобы было легко выполнять задание?

-Правильно ребята, рука должна быть свободная. Я Вам раздам оставшуюся половинку витаминки-ваши руки будут свободны. И чтобы они не уставали, были быстрыми, ловкими в движении, крепкими, сильными, помогите им.

Как можно тренировать руки? (Делать зарядку, бросать мячи, отжиматься, укреплять разными упражнениями мышцы рук).

Оздоровительная минутка

Массаж рук «Скворцы»

Раз- два – звенят капли *Пробежаться пальчиками от кисти к плечу*

Три-четыре – мы запели *Погладить ладонью*

Пять и шесть – летят скворцы *Пошлепать ладошкой*

К нам летят скворцы-певцы *Круговые движения кулачком*

Семь и восемь – песни льются *Поколачиваем кулачком*

Девять – десять все сменяются

П/и «Охотник и зайцы»

Цель: учить метать мяч в подвижную цель

Ход игры.

На одной стороне – «охотник», на другой в нарисованных кругах по 2-3 «зайца».

«Охотник» обходит площадку, как бы разыскивая следы «зайцев», затем возвращается к себе. Воспитатель говорит: «Выбежали на полянку зайцы». «Зайцы» прыгают на двух ногах, продвигаясь вперед. По слову «охотник», «зайцы» останавливаются, поворачиваются к нему спиной, а он, не сходя с места, бросает в них мячом. Тот «заяц», в которого попал «охотник», считается подстреленным, и «охотник» уводит его к себе.

Инструктор: Мы свободны наши руки двигаются, попробуйте еще раз ответить на вопрос.

Почему руки можно назвать «рабочим инструментом» человека?

Ответы детей.