Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

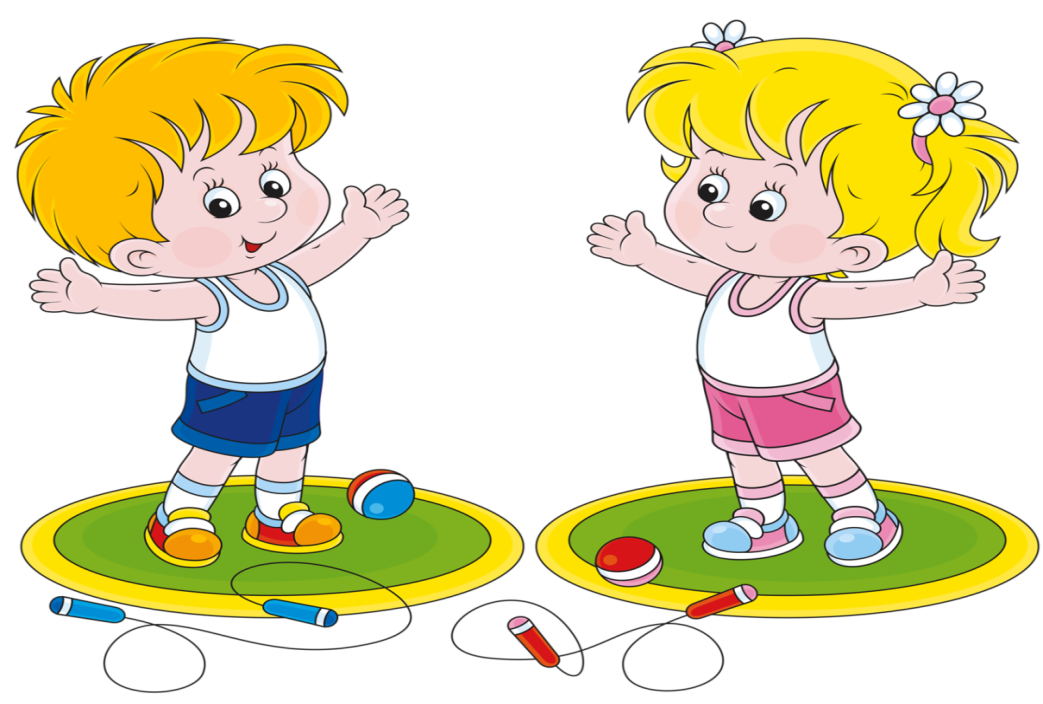
«Детский сад №104 комбинированного вида»

**Занятие**

**по инновационной деятельности по физической культуре**

**«Что важнее в тренировке: руки или ноги?»**

(по инновационной деятельности МАДОУ «Детский сад №104» «формирование познавательной активности детей дошкольного возраста в процессе организации исследовательской деятельности в детских лабораториях»



Подготовила: Сухова Ю.С.

инструктор по физической культуре

г.о. Саранск, 2022г.

**Цель:**Развитие осознанного отношения к своему здоровью через самопознание.

**Задачи:**Оздоровительные:  
- развивать крупную и мелкую моторику;  
- укреплять и закаливать сердечно - сосудистую систему;  
- укреплять мышцы стоп  
Образовательные:- формировать понятие о строении конечностей человека, значении рук и ног, способности экспериментировать и делать выводы;  
- расширить представления о строении человека и дерева;  
- учить фантазировать, находить нестандартные решения;  
-подвести детей к осознанию того, что одни действия лучше осуществлять руками, другие ногами, третьи – при согласовании рук и ног;  
- развивать физические качества: ловкость, быстроту, координацию движений;  
- активизировать речь, расширять словарный запас детей  
Воспитательные:  
- воспитывать потребность заботиться о своем здоровье;  
- формировать дружеские взаимоотношения

**Материалы и оборудование**  
Палочки по количеству детей, 2 тоннеля, 4 обруча, 2 корзины, мячи среднего размера, 2 солнышка, нарисованные на ватмане, 2 маркера.  
ТСО: проектор, ноутбук, муз.центр, флешка.

**Ход занятия**

**1 часть Вводная  
Инструктор:** Здравствуйте, ребята.  Сегодня в наш детский сад пришло видеописьмо. Посмотрите на экран.

(На экране появляется Спортик).

**Проблемная ситуация**

**Спортик:** Здравствуйте, ребята! Узнали меня? Правильно, я - Спортик. Много слышал о ваших спортивных успехах и поэтому хочу пригласить вас на наши Олимпийские игры. Но чтобы получить приглашение и принять участие в этом спортивном событии, вам нужно помочь мне разобраться в этих 2-х картинках *(*показывает картинки с изображением дерева и человека*)*. Чем же деревья похожи на людей, и что нужно, чтобы стать такими же крепкими и сильными как дерево. Что же лучше тренировать: руки или ноги?  
**Инструктор:** Ребята, давайте посмотрим на картинки, которые прислал Спортик, попытаемся разобраться и ответить на его вопросы.

**Инструктор:** Ребята, что общего между деревом и человеком? Чем они похожи? К живой или неживой природе они относятся?  
**Предполагаемые ответы детей:**  (Относятся к живой природе. Это живые организмы. И дерево, и человек дышит, питается, растет. У дерева есть ствол, у человека – это туловище, у дерева - ветви, а у человека - это руки и если ветви крепкие, им не страшен сильный ветер, он не сломает их, а сильные руки смогут перенести любые тяжести. Так же у дерева есть крепкие корни, а у человека это - ноги и очень важно, чтобы они то же были сильные и здоровые).

**Инструктор:** Молодцы. Чтобы стать такими же сильными и крепкими как дерево, нужно тренировать руки и ноги.  
Для начала давайте с вами выполним разминку.

Ходьба (по ходу берем мячи в правую руку).

- Ходьба на носках (мяч вверху);  
- ходьба на пятках (мяч за головой);  
- ходьба на внешней стороне стопы (мяч перед собой в вытянутых руках);  
- ходьба «паучки», удерживая мяч на животе.  
- Легкий бег, мяч в правой руке:  
1 сигнал – поменять мяч в другую руку;  
2 сигнала – покружиться вокруг себя и продолжать движение, не меняя направление.  
- Дыхательное упражнение.  
Перестроение в 3 колонны.

**2 часть Основная  
Ритмический танец**

**Инструктор:** А сейчас постараемся помочь Спортику выяснить, что лучше делать руками, что ногами, а что и тем и другим одновременно.

**Исследовательская деятельность**

Дети делятся  на 2 команды.

**Эстафеты**

**1 эстафета** «Быстрые ноги»

(Чья команда быстрее пробежит определенное расстояние).

**Инструктор:** А сейчас вам необходимо пройти тоже расстояние, но на руках. Как это сделать? (Предложения детей)

Ходьба на руках («Тачка»).

**Инструктор:** Чем удобнее вам было передвигаться? (Ответы детей)

**2 эстафета** «Переложи палочки»

(Добежать до обруча, в котором лежат палочки , взять одну руками и переложить в другой обруч).**Инструктор:** Выполните это же задание, но только перекладываем палочки пальцами ноги.

**Инструктор:**  Чем вам удобнее было перекладывать? (Ответы детей)

**3 эстафета** «Точный пас»

(Добежать до обруча, взять мяч и бросить в корзину, то же задание выполнить ногами, зажав руками мяч между стоп, сидя в обруче).

**Инструктор:**  Ребята, чем удобнее было бросать мяч? (Ответы детей).

**4 эстафета «**Проползи в тоннеле»

(Предлагаю вам проползти в тоннеле).**Инструктор:** С помощью чего вы смогли проползти в тоннеле?

**Предполагаемые ответы детей**: (Нам помогли руки и ноги).

**Инструктор:** Ребята, давайте сделаем подарок Спортику–дорисуем лучи у солнышка. **5 эстафета**«Дорисуй лучики»

(Подгруппа детей рисует лучики руками, а вторая – ногами, затем меняются).

**Инструктор:**Чем труднее было рисовать? (Ответы детей). **3 часть  Заключительная**  
**Инструктор:** Ребята, что же вам было удобно делать на занятии ногами*(*бегать), а что руками (бросать мяч),а что руками и ногами вместе (пролезать в тоннеле)(Ответы детей).Как вы думаете, что важнее: руки или ноги? (Ответы детей).

Очень ноги нам нужны,

Да и руки нам важны,

Если б не было руки,  
Не смогли б похлопать мы (хлопают)

Если б не было ноги,  
Не смогли б побегать мы (бег на месте)  
Вот, поэтому, друзья,  
Нам без них никак нельзя.

**Спортик:** Спасибо, ребята, что помогли разобраться и ответить на все мои вопросы. Теперь я знаю, чтобы быть сильным и крепким, нужно тренировать и руки, и ноги. Я отсылаю вам приглашения на участие в олимпийских играх, которые состоятся в Спортландии. До свидания, друзья!

(Инструктор раздает детям приглашения).

**Инструктор:** Ребята, мы получили с вами возможность принять участие в самом большом и значимом спортивном мероприятии «Олимпийские игры», чтобы на нем показать, какие вы сильные, смелые и ловкие. Наше занятие подошло к концу, до свидания!