Шуракова Ирина Васильевна

инструктор по физической культуре

МКДОУ детского сада

№ 4 «Аленький цветочек»

г. Вятские Поляны

**Непосредственно образовательная деятельность**

**по физической культуре с детьми подготовительной группы**

**«Дружные пары».**

**Задачи.**

**Обучающие:** учить детей правильно выполнять упражнения в парах.

Развивать высшие психические функции (ВПФ) через использование кинезеологических упражнений.

**Развивающие:** совершенствовать навыки действия с мячом.

**Воспитательные:** воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в процесс совместной двигательной деятельности.

**Оборудование:** мячи (большие и массажные), обручи, шарики из фольги.

**Предварительная работа:** разучивание кинезеологических упражнений.

**Ход НОД.**

**1 часть.**

Построение в шеренгу.

Расчет на 1-й,2-й.

Перестроение из одной шеренги в две.

Перестроение из одной колонны в две.

Ходьба по залу парами.

**Задания:** (пары идут двумя колоннами )

-Поменяйся местами.

-ходьба на пятках (передом и спиной).

-ходьба на носках (передом и спиной).

-ходьба с захлестом (передом и спиной).

**Задания:** (пары идут одной колонной)

-правая рука на левом плече (по свистку меняются местами и меняют руку).

-правая рука на голове (по свистку меняются местами и меняют руки).

-правая рука просовывается между ног (по свистку меняются местами и меняют руки).

Бег: (пары бегут двумя колоннами).

-обычный бег (по свистку меняются местами).

-с захлестом голени (по свистку меняются местами).

-боковой галоп, держась за руки (по свистку меняются местами).

-перепрыгивание палки с разбега.

**2 часть:** ОРУ в парах (дети придумывают упражнения в парах самостоятельно).

Кинезеологические упражнения показанные педагогом:

1. «Перекрестное марширование»

Любим мы маршировать,

Руки, ноги поднимать.

Нужно шагать, высоко поднимая колени попеременно касаясь правой и левой рукой по противоположной ноге. Сделать 6 пар движений. Затем, шагать касаясь рукой одноименного колена. Сделать 6 пар движений. Закончить касаниями по противоположной ноге.

2. «Мельница»

Рука и противоположная нога вращаются круговыми движениями сначала вперед, затем назад, одновременно с вращением глаз вправо, влево, вверх, вниз. Время выполнения 1-2 минуты. Дыхание произвольное.

3. «Паровозик»

Правую руку положить под левую ключицу, одновременно делая 10 кругов согнутой в локтевом суставе левой рукой и плечом вперед, затем столько же назад. Поменять положение рук и повторить упражнение.

4. «Яйцо»

Спрячемся от всех забот,

только мама нас найдет.

Сесть на пол, подтянуть колени к животу, обхватить их руками, голову спрятать в колени. Раскачиваться из стороны в сторону, стараясь расслабиться.

5. «Дерево»

Мы растем, растем, растем

И до неба достаем.

Сидя на корточках, стряпать голову в колени, колени обхватить руками. Это — семечко, которое постепенно прорастает и превращается в дерево. Медленно подняться на ноги, затем распрямить туловище, вытянуть руки вверх. Подул ветер — раскачивать тело, имитируя дерево. (10 раз)

6. «Крюки»

Можно выполнять стоя, сидя, лежа. Скрестите лодыжки ног, как удобно. Затем вытяните руки вперед, скрестив ладони друг к другу, сцепив пальцы в замок, вывернуть руки внутрь на уровне груди так, чтобы локти были направлены вниз (руки вниз-руки на уровне груди, выворачивая локти).

**Основные движения:** (способ выполнения фронтальный).

1. «бревнышко»:

-перекатывание в паре (держась за руки).

-перекатывание в паре (один держит другого за ноги).

2. «тачка» (один ребенок передвигается на руках, а второй держит его за ноги).

3.упражнения с мячом: (бросок мяча снизу, с отскоком от пола, от груди (проговаривая слова) прокатывание мяча одной рукой друг другу (спиной).

прокатывание двух мячей одновременно (большой и маленький).

4. «пресс» (один ребенок лежит на спине, а второй держит мяч над его головой. Первый ребенок садится берет мяч наклоняется с ним вперед, а затем ложится и отдает мяч второму, затем они меняются местами).

5. «пролезь сквозь обруч» (дети стоят в паре, держась за руки).

**Подвижная игра «Белые медведи».**

"Медведь" рычит: "Выхожу на ловлю!" - и устремляется ловить "медвежат". Сначала он ловит одного "медвежонка" (отводит на льдину), затем другого. После этого два пойманных "медвежонка" берутся за руки и начинают ловить остальных играющих. "Медведь" отходит на льдину. Настигнув кого-нибудь, два "медвежонка" соединяют свободные руки так, чтобы пойманный очутился между руками, и кричат: "Медведь, на помощь!" "Медведь" подбегает, осаливает пойманного и отводит на льдину. Следующие двое пойманных также берутся за руки и ловят "медвежат". Игра продолжается до тех пор, пока не будут переловлены все "медвежата". Последний пойманный становится "белым медведем".

Побеждает последний пойманный игрок.

**3 часть:**

Кинезеологические упражнения в паре с массажным мячом.

Дети сидят напротив друг друга. У каждого в руке мяч.

1.передай себе (мяч в правой руке).

2.передай другому.

3.себе-другому.

4.диагональ.

5.треугольник (себе другому).

6.два у меня-два у тебя.

7.диагональ (два у одного).

8.прямая диагональ (сначала передать прямо, потом по диагонали).

9.правая сверху, левая сверху.

**Упражнение «футбол».**

Дети делятся на пары, берут один обруч и один шарик (из фольги). Дети встают на четвереньки напротив друг друга и пытаются задуть шарик в ворота сопернику (руками шарик трогать нельзя).

**Рефлексия:** сейчас с помощью мяча мы подведем итог (взрослый задает вопросы, а ребенок отвечает).

Я научился…

у меня получилось…

я смог…

я попробую сам..

было трудно выполнять.

**Список используемой литературы:**

Интернет ресурсы.

А.В.Семенович «Нейропсихологическая коррекция в детском возрасте».

Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду» подготовительная к школе группа.