

Конспект занятия по физическому развитию "Профессии" для детей старшего дошкольного возраста

Цель:

- В увлекательной, игровой форме познакомить детей с различными профессиями.

Задачи:

Воспитательные:

- Воспитывать у детей уважение к труду взрослых

Развивающие:

- Развивать физические качества детей- ловкость, быстроту, выносливость
- Развивать эмоциональную сферу ребенка, чувство удовлетворения от правильно выполненных заданий

Обучающие:

- Закреплять навыки сохранения равновесия
- Упражнять в бросании мячей, в ползание по «тоннелю» ,в прыжках через препятствие

Инвентарь: гимнастические скамейки- 2 шт., мешочки с песком – 2 шт., мячи резиновые большого размера- 2 шт., игровой модуль «тоннель» - 2 шт., гимнастические палочки – 2 шт., конусы с отверстиями – 4 шт., кегли- 2 шт., обручи плоские – 14 шт.

Ход НОД

Дети под веселую музыку заходят в физкультурный зал и строятся в одну шеренгу.

Инструктор: Ребята, сегодня мы с вами познакомимся с различными профессиями. Назовите профессии, которые вы знаете.
(Дети называют)

Инструктор:

Можешь ты сейчас понять, кем ты хочешь после стать?
Где работать, кем трудиться, на кого пойти учиться?
Да, вопросы сложноваты! Но решение есть, ребята!
Нужно пробовать, мечтать, о профессиях читать
В разные кружки ходить, что б понять, кем хочешь быть!

1) ВВОДНАЯ ЧАСТЬ «На стройке»

«Строители идут на работу» - обычная ходьба по кругу

Средь облаков на высоте
Мы дружно строим новый дом
Чтобы в тепле и красоте
Счастливы люди жили в нем!

«Едет бульдозер» - ходьба полувывадами, движения руками вперед-назад от груди, ладони вперед.

Там, где строят новый дом,
Ходит воин со щитом
Прогулялся валко- шатко-
Ровной сделалась площадка!

«Работает подъемный кран» - ходьба на носках, руки вверх

Он бывает выше дома
И легко одной рукой
Поднимает груз огромный
Кран подъемный- он такой!

«Едете самосвал» - бег на носочках, руками показать движения руля.

«Экскаватор работает ковшом» - прыжки вверх их глубокого приседа с продвижением вперед.

Начинает он копать-
Заменяет сто лопат!

2) ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

1. ОРУ «Матросская вахта»

1) «Смотрим в бинокль»

-И.П.- основная стойка, ноги слегка расставлены, руки опущены.
На счет 1- поворот вправо, руки приставить к глазам- «бинокль»,
2- прямо, 3- влево, 4- в и.п. Повторить 6-8 раз.

2) «У штурвала»

- И.П. – стоя, ноги врозь, руки перед грудью, локти вниз (держим штурвал)
На счет 1 – наклон туловища вправо, на 2 – в и.п., на 3 – наклон туловища влево, на 4- в и.п. Повторить 6 раз.

3) «Поднять якорь»

- И.П. –руки на поясе.

На счет 1-2 – наклон вперед, коснуться пола, на счет 3-4 – в и.п.

Повторить 6 раз.

4) «Моем палубу»

- И.П. – основная стойка.

На счет 1-3 – выпад правой ногой вперед, пружинить 3 раза, на 4- в и.п. То же с левой ноги. Повторить по 5 раз с каждой ноги.

5) «Гребля на шлюпках»

- И.П. – сидя, согнув ноги в коленях, руки в упоре сзади.

На счет 1-2- не отрывая стопы от пола, сгибая руки, лечь на спину, на 3-4 – выпрямляя руки, вернуться в и.п. Повторить 6 раз.

6) «Взбираемся по реям»

- И.П. – лежа на спине, руки к плечам.

На счет 1-2 – поднять голову, верхнюю часть туловища, руки, ноги, на 3-4 – в и.п. Повторить 4 раза.

2. ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЙ

1. «Канатоходец в цирке» - (равновесие - ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку к носочку, с мешочком на голове. Дойти до конца скамейки, взять мешочек в руку, повернуться кругом, пробежать по скамейке, сойти со скамейки, отдать мешочек следующему ребенку и встать в конец своей колонны.)

Смельчак идет, смеется
Ни разу не споткнется
Нельзя ему споткнуться-
Под куполом канат!
Он может по канату
Пройтись, как по Арбату
Пройтись и повернуться
И пробежать назад!

2. «Тренер баскетболистов» - (переброска мяча (баскетбольный вариант). На расстоянии 3 метров от каждой команды встает водящий с мячом. Водящий кидает мяч (способом «от груди») ребенку, стоящему первым в колонне, тот, поймав мяч, кидает его обратно водящему и встает в конец своей колонны, водящий кидает мяч следующему ребенку и т.д.

Тренер знает лучше всех
Как рождается успех
Многолетней тренировкой
Терпеливостью, сноровкой
Только профессионал
Покоряет пьедестал!

3. «Военные на учениях» - (полоса препятствий – пролезть по «тоннелю» на коленях с упором на локти, перепрыгнуть гимнастическую палочку, закрепленную на конусах на высоте 10-15 см., обогнуть кеглю, и вернуться к своей команде, прыгая из обруча в обруч способом «ноги вместе - ноги врозь». Обручи разложены «классиками».)

На учении рота
Как во время войны
Есть такая работа
Быть на страже страны!

4. Подвижная игра «Самолеты» - (команды стоят колонной по одному, около каждой команды стоит кегля. По сигналу инструктора «*Моторы!*» дети делают круговые движения согнутыми руками перед собой; по команде «*К полету!*» дети поднимают прямые руки в стороны - «*крылья у самолетов*»; по команде «*На взлет*» дети бегают по залу в произвольном направлении; по команде «*На посадку*» каждая команда должна построиться в одну колонну около своей кегли.)

Летчик знает свое дело
В небе водит самолет
Над землей летит он смело
Совершая перелет

3) ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Растяжка в партере с логоритмикой «Водолаз»
И.П. – сидя на ковре, ноги врозь.

Жил да бы неустрашимый (*Руки на поясе, два наклона вправо*)
Знаменитый водолаз (*Руки на поясе, два наклона влево*)
И акулы и дельфины (*Правая ладонь на левом боку, левая рука прямая вытянута вверх - наклон к правой ноге*)
И акулы и дельфины (*Левая ладонь на правом боку, правая рука прямая вытянута вверх – наклон к левой ноге*)
С ним здоровались не раз (*4 хлопка в ладоши*)
С кем он только не встречался (*Наклон корпуса вперед, локти*

поставить на ковер, ладошки «подпирают» щечки)

Под водою голубой (Наклонив корпус вперед, руками «плывем брасом»)

Потому что погружался (Наклонив корпус вперед, шагаем руками тоже вперед)

Он в работу с головой (Стараемся лечь грудью на ковер, руки вытянуты к носкам правой и левой ноги)

Инструктор:

- Ребята, мы сегодня с вами познакомились с интересными профессиями и представили себя моряками, цирковыми артистами, тренерами и даже водолазом! Сейчас вы в группе можете еще раз поговорить об этих профессиях и посмотреть картинки! А наше занятие закончено.