

Производственная практика

по ПМ.01 Организация мероприятий, направленных на укрепление здоровья ребенка и его физического развития для обучающихся 2 курса заочной формы обучения

2021-2022 уч.год.

Преподаватель: Кострова Н.Н.

Обучающиеся, работающие в ДООУ, проводят мероприятия с дошкольниками по плану практики. Конспекты заверены подписью и печатью руководителя ДООУ (с оценкой). Предоставить по каждому проведенному мероприятию фото-отчет, по возможность видео проведения (утренней гимнастики, физкультурного занятия, подвижной игры).

Обучающиеся, не работающие в ДООУ, только разрабатывают конспекты и дидактический материал к ним, изготавливают папку-передвижку (с фото-отчетом).

План практики

1. Самостоятельное планирование, организация и проведение утренней гимнастики игрового характера в соответствии с возрастом детей, самоанализ проведения, фото-отчет (возрастная группа на выбор обучающегося).
2. Проектирование, проведение и анализ ОД: ОО «Физическое развитие», самоанализ проведения, фото-отчет (возрастная группа на выбор обучающегося).
3. Проектирование, проведение и анализ подвижных игр (большой, средней и малой подвижности), самоанализ проведения – выполнить картотеку подвижных игр в виде альбома или отдельных карточек (возрастная группа по выбору обучающихся)
4. Изготовить папку-передвижку для родителей на тему «Общеразвивающие упражнения: значение, характеристика, классификация; методика обучения»

Примечание: Конспекты всех мероприятий должны быть заверены подписью зав. МБДОУ и печатью, иметь оценку за проведение.

Для каждого мероприятия приложить фото отчет.

Методические рекомендации

Задание № 1. В вводной части используются различные виды бега и ходьбы, упражнения на перестроение, ориентировку в пространстве.

В основную часть включаются общеразвивающие упражнения (в количестве 3-7, в зависимости от возраста детей) или другие виды физических упражнений: танцевально-ритмические, хороводные и подвижные игры и т. д. В конце основной части даются интенсивные упражнения для нагрузки (прыжки, бег).

В заключительной части гимнастики проводится ходьба или малоподвижная игра, чтобы восстановить пульс и дыхание. При подборе общеразвивающих упражнений нужно руководствоваться следующими требованиями: – упражнения должны быть для всех групп мышц, из разных исходных положений, разной интенсивности, темпа; – упражнения должны быть с различными пособиями, ритмично-музыкальным сопровождением, – упражнения должны быть в различных построениях (и в старшей группе также); – упражнения должны быть обязательно интересными для детей. Используются разные формы проведения гимнастики: - бег (проводится на участке в течении 3-5 мин с постепенным увеличением расстояния, интенсивности, времени). Обычно комплекс общеразвивающих упражнений для утренней гимнастики берется с физкультурных занятий и повторяется 1-2 недели.

Необходимо соблюдать требования к одежде, обуви, месту проведения, оборудованию.

Для ритмичного сопровождения используются бубен, счет, хлопки, звукозапись, музыкальное сопровождение (пианино, баян, аккордеон).

В конспекте указать длительность проведения утренней гимнастики, желательно фото – отчет проведения (не работающим в ДОУ – фото детей с воспитателем во время проведения утренней гимнастики).

Самоанализ проведения утренней гимнастики

(Краткий анализ педагогической деятельности)

1. Условия проведения (групповая комната, физкультурный зал, площадка)
2. Подготовленность практиканта, наличие плана-конспекта, правильность и тщательность его разработки
3. Подготовка места и физкультурного инвентаря
4. Подготовка детей (переодевание и т.д.), их одежда и обувь
5. Организация утренней гимнастики: - своевременное начало и окончание; - способы организации детей для выполнения физических упражнений; - рациональное использование площадки (помещения); - способы раздачи и сбора инвентаря.
6. Соответствие упражнений, их сочетаний, последовательности выполнения, методики проведения возрасту детей, состоянию их здоровья, уровню физического развития и физической подготовленности
7. Продолжительность утренней гимнастики в целом и каждого упражнения
8. Приемы регулирования дыхания.

Ваши выводы и предложения _____

Задание 2. *Методические рекомендации к проведению физкультурных занятий*

Структура физкультурного занятия

Вводная часть

Задачи:

1. Организация детей.
2. Повышение эмоционального тонуса ребенка; активизация его внимания.
3. Подготовка организма к большой физической нагрузке в основной части занятия.

Средства:

1. Строевые упражнения (построения, перестроения, повороты)
2. Различные виды ходьбы и бега.
3. Простые виды прыжков (на одной, двух, на месте и с продвижением, подскоки и т.д.).
4. Игры малой интенсивности, упражнения на внимание и равновесие.
5. Упражнения на формирование свода стопы и осанки.
6. Танцевальные упражнения.
7. О.Р.У. Завершается перестроение для выполнения О.Р.У. Обеспечивается общая и специальная подготовка организма. Общая подготовка обеспечивается ОРУ воздействующими на все группы мышц, а также основными движениями (ходьба, бег, прыжки), которые усиливают деятельность С.С.С. и дыхательной системы, вследствие чего физическая нагрузка постепенно возрастает.

Специальная подготовка направлена на подготовку («разогревание») тех мышц, связок, суставов которые участвуют при проведении основной части. Она решается с помощью ОРУ и подготовительных упражнений (подводящих).

Методические рекомендации к проведению:

1. Инструктор (воспитатель) не должен допускать длительных бесцельных движений;
2. Давать четкие, краткие организационно-методические указания, распоряжения, команды.

3.Продумывать ритмическое сопровождение (счет, бубен, грамзапись, музыкальное сопровождение).

4.Упражнения подбираются на все основные группы мышц.

5.Нагрузка нарастает постепенно.

6.Количество упражнений от группы к группе увеличивается.

7.Дозировка зависит от характера упражнений и возраста занимающихся.

8.Упражнения вводной части желательно делать всем одновременно.

Длительность части – 1 мл.гр. – 1,5 мин.; 2 мл.гр. – 1,5-2 мин.; ср. гр. – 2-3 мин.(3-5); ст.гр. – 4-5 мин.(4-6); подг. гр. – 4-5 мин (6-8)

Основная часть

Задачи:

1.Формирование двигательных умений и навыков.

2.Развитие физических качеств.

3.Воспитание нравственно-волевых качеств.

4.Тренировка разных мышечных групп для формирования правильной осанки.

5.Совершенствование всех физиологических функций организма ребенка.

Средства

1.Комплекс ОРУ (важно, чтобы в одном занятии были охвачены все группы крупных мышц; при подборе упражнений не рекомендуется воздействовать на одну и ту же группу мышц двумя упражнениями подряд).

2.О.В.Д. (они должны быть новыми и знакомыми; сначала надо давать упражнения требующие большой четкости, сосредоточенности внимания а затем упражнения большой физической нагрузки).

3.Подвижные игры (должны быть большой подвижности и активности, в игре не должны повторяться те виды движения, в которых только что упражнялись дети).

4.Игры – эстафеты, элементы танцев, плясок.

Методические рекомендации к проведению

1.Для ОРУ надо предусмотреть названия упражнений, смену и.п. для каждого, их разнообразную подачу (показ инструктором, ребенком, название проговаривается и т.д.); различное ритмическое сопровождение (счет, слово, музыка, выполнение в свободном темпе).

2.Для ОВД: а/надо поставить перед детьми задачу, создать условия для многократного творческого повторения движений; б/продумать методы обучения, оценку; в/каждое обращение к детям должно быть четким, кратким, образным, вызывать желание к выполнению движения; г/в младших группах даются 2-3 основных движения (1-2 в виде упражнения, 1-2 в подвижной игре). В старшей группе 3-4 основных движения (2-3 в виде упражнения 1-2 в подвижной игре). Количество основных движений может быть увеличено при высокой физической подготовке детей и при проведении круговой тренировке. д/динамичные движения стоит чередовать с движениями, требующими сосредоточенного внимания; е/сильные по физиологическому воздействию на организм движения чередовать с успокаивающими.

3.Для подвижных игр инструктор должен объяснить игру (с учетом возраста детей, новизны игры, для старших – выделить правила); распределить роли (на каждом занятии по-разному); использовать всю возможную площадь; добиваться выполнения правил, качественного творческого выполнения движений; регулировать нагрузку) Продолжительность этой части занятия зависит от: - интенсивности упражнений; - возраста детей; - состояния здоровья; - физической подготовленности.

Продолжительность части: 1 мл.гр. – ОРУ – 3-4 мин; ОВД – 1-2 (7) мин.; п/и - 1-2 мин. II мл.гр. – ОРУ – 3-5 мин.; ОВД - 2-3 (6-7) мин; п/и - 1-2 мин Ср.гр. – ОРУ – 5-6 мин.; ОВД – 3-4 (12-13) мин.; п/и - 2-3 мин Ст.гр. – ОРУ – 6-7 мин.; ОВД – 4 (12-13) мин.; п/и - 3 мин Под.гр. – ОРУ – 7-8 мин.; ОВД – 3-5 (13-14) мин.; п/игры – 4 мин.

Заключительная часть

Задачи:

1.Снижение эмоциональной и другой нагрузки, т.е. постепенный переход от возбужденного состояния к более спокойному.

2.Подведение итогов занятия.

Средства:

1.Ходьба в спокойном темпе.

2.Дыхательные упражнения.

3.Игры малой подвижности, на внимание; расслаблено.

4.Подведение итогов занятия.

Методические рекомендации к проведению:

1.Нельзя допускать резкой остановки после бега и др. нагрузочные упражнения;

2.Восстановить дыхание;

3.При подведении итогов, инструктор отмечает тех, кто старался выполнить упражнение правильно, кто и почему достиг успеха в игре.

Продолжительности части - I мл. гр. – 1 мин.; II мл. гр. – 2 мин.; ср. гр. – 3 мин.; ст. гр. -3-4 мин.; подг. гр.- 3-4 мин.

Самоанализ занятия

1. Выполнялись ли гигиенические требования к организации всего занятия? (помещение, одежда, оборудование)
2. Решались ли в занятии задачи: - оздоровительная - воспитательная - образовательная
3. Понимают ли дети поставленные перед ними задачи? (как это проявлялось?)
4. Какие методы и методические приемы используются в занятии? (указать конкретно) - словесные - наглядные – практические
5. Соответствует ли затраченное время наглядной единице? (указать время) - в вводной части - в основной части - в заключительной части
6. Присутствовали ли разнообразные формы организации детей на занятии? (какие?)

7. Была ли активность в выполнении ОРУ, ОВД, подвижной игры? (что этому способствовало?)
8. Соответствовали ли подобранные средства для физического воспитания данному возрасту и решению поставленных задач?

Ваши выводы и предложения _____

Задание № 3.СХЕМА АНАЛИЗА ПОДВИЖНЫХ ИГР

1. Сведения о группе (количество детей, их возраст, состояние здоровья, уровень физического развития и физической подготовленности).
2. Условия проведения игр (физкультурный зал, площадка).
3. Подготовка воспитателя: наличие плана-конспекта, правильность и тщательность его разработки.
4. Подготовка места проведения игры и физкультурного инвентаря.
5. Одежда и обувь детей и воспитателя.
6. Организация подвижных игр: своевременные начало и окончание игры; длительность игры в целом, время на каждое повторение и на выполнение отдельных упражнений; способы организации воспитанников, размещение детей, воспитателя, инвентаря, атрибутов; рациональное использование помещения (площадки); раздача и сбор инвентаря, атрибутов.
7. Эффективность решения образовательных задач: качество выполнения движений; приемы предупреждения и исправления ошибок; приемы развития физических качеств (ловкости, быстроты).
8. Степень решения оздоровительных задач: продолжительность игры в целом; дозировка и темп выполнения физических упражнений; оценка моторной плотности занятия.
9. Степень решения воспитательных задач: содействие умственному, нравственному, эстетическому, трудовому воспитанию; использование музыкального сопровождения.
10. Уровень педагогического мастерства воспитателя: умение держать всех детей в поле зрения и осуществлять контроль за качеством выполнения

упражнений, самочувствием, поведением и настроением ребят; владение голосом, культура речи; тон обращения к детям; характер проведения игры (уверенно, неуверенно); настроение педагога.

11. Общая оценка проведения подвижной игры.

12. Предложения по совершенствованию содержания и методики подвижных игр.

Вывод об эффективности проведения подвижных игр в целом _____

Оформление конспекта

ПОДВИЖНАЯ ИГРА (название) для

детей _____ возраста

Цель игры	Место проведения	Материал и оборудование	Содержание игры	Правила игры	Направленность

Задание № 4. Практическое изготовление папки-передвижки для родителей воспитанников ДОУ на тему «Общеразвивающие упражнения: значение, характеристика, классификация; методика обучения». Выполнить нужно эстетично и папка должна быть устойчива. Формат А 4, цветной вариант.

Обучающиеся, не работающие в ДОУ предоставляют фото-отчет об изготовлении папки-передвижки, а работающие - фото, демонстрирующее ее в приемной комнате для родителей. Папку – передвижку приложить к портфолио по практике. Выполнение задания носит творческий и креативный характер.

Оформление портфолио практики

Оформление производственной практики

1. Портфолио формируется в папку с файлами
2. Титульный лист оформляется строго в соответствии с требованиями преподавателя- 1 лист
3. План практики с содержанием выполненных работ – 2,3, 4... лист
4. Фотоотчет
4. Отчет по практике (заполняет обучающийся самостоятельно)
5. Характеристика (заполняет руководитель практики в ДОУ, или, заведующий ДОУ) с подписью и печатью

Министерство образования, науки
и молодежной политики Нижегородской области
Государственное автономное
профессиональное образовательное учреждение
«Городецкий Губернский колледж»

ДНЕВНИК УЧЕБНОЙ/ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ПРАКТИКИ

ПМ.00

(наименование модуля)

Обучающегося (ейся) _____ группы по специальности _____

код и наименование специальности

ФИО обучающегося

База практики(профильная
организация): _____

Сроки практики с _____ по _____

Городец, 2021

Министерство образования, науки
и молодежной политики Нижегородской области
Государственное автономное
профессиональное образовательное учреждение
«Городецкий Губернский колледж»

Отчет

о прохождении учебной/производственной практики по профессиональному (ым) модулю (ям)

ПМ.01 _____

наименование модуля

обучающегося 2 курса Иванова И.И.

в _____
(наименование места прохождения практики
(мастерская, цех, структурное подразделение
Колледжа/профильная организация)
с _____ 20__ г. по _____ 20__ г.

При оформлении отчета рекомендуется использовать следующие клише:

В ходе практики я выполнял (а) следующие виды профессиональной деятельности _____

Принимал (а) участие в

Самостоятельно разработал(а) (провел(а), выполнил(а) и т.д.) _____

Во время практики я научился(лась) _____

Успешнее всего у меня получалось _____

Трудности возникали при _____

Причиной моих затруднений считаю _____

Выполняя виды профессиональной деятельности, я осознал(а) _____

Выводы и предложения по организации

практики: _____

Дата _____

Подпись обучающегося

ХАРАКТЕРИСТИКА

_____ обучающегося(ейся) _____ группы по специальности 44.02.01

Дошкольное образование

Вид практики Производственная по ПМ 01. Организация мероприятий, направленных на укрепление здоровья ребенка и его физического развития

База практики _____

Уровень теоретической и практической подготовки (удовлетворительный, неудовлетворительный; соответствует требованиям работодателя, не соответствует требованиям работодателя и почему?)

Виды работ, освоенные обучающимися в ходе практики

Отношение обучающегося к работе (интерес, инициатива, исполнительность, дисциплинированность, самостоятельность и др

Рекомендации по совершенствованию подготовки специалистов

Результат прохождения практики _____

(оценка)

Руководитель практики от организации: _____

(должность) (подпись) (расшифровка подписи)

Дата _____

МП

Пример оформления конспекта утренней гимнастики

Министерство образования, науки
и молодёжной политики Нижегородской области
Государственное автономное
Профессиональное образовательное учреждение
«Городецкий Губернский колледж»

Конспект организации и проведения
утренней гимнастики
с детьми старшей группы
МБДОУ «Детский сад № ___» г. _____
обучающейся ___ группы
ФИО обучающегося

Дата проведения:

Воспитатель:

Руководитель практиканта:

Оценка за проведение:

2021г.

1.Цель: Настроить организм ребенка на весь предстоящий день.

2.Предварительная работа: Беседа с воспитателем с целью уточнения содержания комплекса ОРУ.

3. Оборудование и материалы: бубен – 1 шт., по 2 флажка – на каждого ребенка.

4.Подготовка к утренней гимнастике: Проветриваю помещение, прошу младшего воспитателя сделать влажную уборку, надеваю спортивную форму, дети надевают футболку, шорты и чешки.

**Организация и проведение утренней гимнастики
(Длительность 8-10 минут)**

Структура	План	Деятельность воспитателя	Деятельность детей
Вводная часть (2 минуты)	<ul style="list-style-type: none">• Построение в колонну	-Ребята, строимся в колонну по росту. Мы сейчас пойдем делать утреннюю гимнастику, чтобы наш организм проснулся! Пойдемте в зал.	Строются в колонну по росту и идут в зал.
	<ul style="list-style-type: none">• Построение в шеренгу	- Ребята, проходим в зал, Инна на месте, стой. Повернитесь налево! -Проверьте расстояние, не мешаете ли вы друг другу. Подравняйте носки по носкам соседа.	Строятся в шеренгу, поворачиваются налево. Проверяют расстояние, равняют носки по носкам соседа.
	<ul style="list-style-type: none">• Ходьба в колонне по одному	- Направо. В обход по залу, шагом марш! Колени поднимаем повыше, спина ровная!	Поворачиваются направо. Идут в обход по залу.
	<ul style="list-style-type: none">• Ходьба на носках, руки за головой	- Руки за голову, идем на носках. Смотрим вперед. Соблюдаем дистанцию. Локти расправлены, тянемся выше. Приятно посмотреть на Гришу, высоко тянется. Хорошо локти расправлены у Жени. -Идем обычным шагом.	Идут на носках, держа руки за головой.
	<ul style="list-style-type: none">• Ходьба на пятках, руки на поясе	- Руки на поясе, идем на пятках. Углы не срезаем. Идем ровно. Ногу на пятку ставим легко. Идем тихо. Как тихо идет Лера. Приятно посмотреть на Таню.	Идут на пятках, держа руки на поясе.

	<ul style="list-style-type: none"> • Обычный бег • Бег врассыпную • Бег с высоким подниманием бедра • Перестроение на ОРУ 	<p>-Идем обычным шагом.</p> <p>- Руки согнули в локтях, приготовились к бегу. Побежали! Бежим легко. Углы не срезаем. Дышим носом. Соблюдаем дистанцию. Инна, беги медленнее, ребята за тобой не успевают</p> <p>-Когда я ударю в бубен, все бежим врассыпную, кто куда хочет. Бежим аккуратно, в одну сторону. Дышим носом. Когда я ударю в бубен, строимся в колонну и бежим обычным бегом.</p> <p>-Бежим с высоким подниманием колен. Носки опускаем вниз. Ноги поднимаем выше. Как высоко поднимает колени Паша! Приятно посмотреть на Гришу. Идем обычным шагом.</p> <p>-Проходим около скамейки, каждый берет по два флажка и держим их в правой руке. Флажки берем по порядку.</p> <p>- Тройками через середину зала шагом марш! Первая тройка на месте. Следующая тройка. Проверили расстояние на вытянутые руки вперед и в стороны. На месте стой. Кругом! Возьмите флажки в обе руки.</p>	<p>Бегут.</p> <p>Бегут врассыпную.</p> <p>Берут флажки.</p> <p>Строются тройками, проверяют расстояние на вытянутые руки, берут флажки в обе руки.</p>
<p>Основная часть (6 минут)</p>	<p>1.«Флажки в разные стороны» И.п.: стоя, о.с., флажки внизу. В.: 1 – флажки вперед; 2 – флажки вверх; 3 – флажки в стороны; 4 – и.п. У.: Смотрим вперед,</p>	<p>-Упражнение называется «Флажки в разные стороны». Основная стойка, пятки вместе, ноги врозь, флажки внизу.</p> <p>-На раз флажки вперед; на два – флажки вверх; на три – флажки в стороны; на четыре – исходное</p>	<p>Выполняют упражнение под счет воспитателя.</p>

	<p>руки прямые. Д.:бр.</p> <p>2. «Повороты с флажками» И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, флажки у груди. В.: 1 – поворот вправо (влево), правую руку в сторону; 2 – и.п. У.: Руки прямые, в локтях не сгибаем. Д.:бр. (по 3р.на каждую сторон)</p> <p>3. «Наклоны с флажками» И.п.: стоя, о.с., флажки внизу. В.: 1 – флажки в стороны; 2 – наклон вперед к левой (правой) ноге; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – и.п. У.: Ноги прямые, в коленях не сгибаем. Д.:бр. (по 3р.на каждую сторону)</p>	<p>положение. -Приготовились, начали. Смотрим вперед, руки прямые. Раз, два, три, четыре. Как у Светы хорошо получается! Саша, держи руку прямо. -Закончили.</p> <p>-Следующее упражнение называется «Повороты с флажками». Ноги на ширине плеч, флажки у груди. -Посмотрите, на раз – поворот вправо, правую руку в сторону; на два – и.п. Также с левой рукой, на раз – поворот влево, левую руку в сторону; на два – и.п. -Приготовились, начали. Раз, два, раз, два. Лера, руки держи прямо. Саша правильно выполняет упражнение. Руки прямые, в локтях не сгибаем. Закончили.</p> <p>-Следующее упражнение называется «Наклоны с флажками». -Основная стойка, флажки внизу. На раз - флажки в стороны; на два – наклон вперед к левой ноге; на три – выпрямиться, руки в стороны; на четыре – и.п., также с правой ногой На раз - флажки в стороны; на два – наклон вперед к правой ноге; на три – выпрямиться, руки в стороны; на четыре – и.п. - Приготовились, начали. Алексей, ниже наклоняйся. Инна правильно наклоняется. Ноги прямые, в коленях не сгибаем. Закончили.</p>	<p>Выполняют упражнение под счет воспитателя.</p> <p>Выполняют упражнение под счет воспитателя.</p>
--	---	--	---

	<p>4. «Приседания с флажками» И.п.: стоя, о.с., флажки внизу. В.: 1–присесть, 2- флажки вынести вперед; 3– флажки вниз, 4 – и.п. У.: Руки прямые, в локтях не сгибаем. Приседаем аккуратно. Д.:бр.</p>	<p>-Следующее упражнение называется «Приседания с флажками». -Основная стойка, флажки внизу. На раз - присесть, на два – флажки вынести вперед; на три – флажки вниз, на четыре – встать. Приготовились, начали. Раз, два, три, четыре. Инна, выноси флажки вперед. Алексей, приседай низко. Руки прямые, в локтях не сгибаем. Закончили.</p>	<p>Выполняют упражнение под счет воспитателя.</p>
	<p>5. «Нога назад, флажки все вверх» И.п.: стоя, о.с., флажки внизу. В.: 1–правую ногу отставить назад на носок, 2-флажки вверх; 3– флажки вниз, 4– и.п. То же левой ногой. У.: Тянемся, руки прямо держим. Д.:бр. (поЗр.на каждую сторону)</p>	<p>-Следующее упражнение называется «Нога назад, флажки все вверх». -Основная стойка, флажки внизу. На раз – правую ногу отставить назад на носок, на два - флажки вверх; на три– флажки вниз, на четыре – и.п, также с левой ногой, на раз – левую ногу отставить назад на носок, на два - флажки вверх; на три – флажки вниз, на четыре – и.п Приготовились, начали. Гриша высоко тянет руки. Настя, тяни носок. Тянемся, руки прямо держим. Закончили.</p>	<p>Выполняют упражнение под счет воспитателя.</p>
	<p>6. «Прыжки на двух ногах» И.п.: стоя, о.с. В.: На счет 1–10 прыжки на двух ногах. У.: Прыгаем высоко и легко. Д.:10р. (по 2р.в сочетании с ходьбой)</p>	<p>-Следующее упражнение называется «Прыжки на двух ногах». -Основная стойка, флажки положили на пол. Прыгаем на двух ногах. Приготовились. Начали. Гриша высоко прыгает. Прыгаем высоко и легко. Остановились, идем на месте. Опять прыгаем. Инна, прыгай легко. Останавливаемся, шагаем на месте. -Закончили.</p>	<p>Выполняют упражнение под счет воспитателя.</p>

<p>Заключительная часть (2 минута)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ходьба в колонне по одному • Речевка 	<p>Кругом! Сомкнись! В обход по залу за Инной шагом марш. Кладем флажки на скамейку. Смотрим прямо.</p> <p>-Вдох, выдох, еще раз вдох, выдох.</p> <p>-Инна, на месте. Стой. Налево.</p> <p>- Мы сегодня хорошо взбодрились, благодаря утренней гимнастики. А вспомним нашу речевку.</p> <p>-Мы зарядку любим очень, каждый стать здоровым хочет.</p> <p>-Как бодро у нас прошла зарядка, а теперь пройдем в группу.</p> <p>-Правильно вспомнили речевку! Приятно было посмотреть на Гришу, Сашу. Правильно выполняли упражнения Инна, Лера. Огорчил меня Паша.</p> <p>-Теперь, пройдемте в группу.</p>	<p>Перестраиваются в колонну, кладут флажки. Делают дыхательное упражнение.</p> <p>Останавливаются. Поворачиваются.</p> <p>-Мы зарядку любим очень, каждый стать здоровым хочет. Идут в группу.</p>
--	---	--	---

Пример оформления конспекта физкультурного занятия

Министерство образования, науки
и молодёжной политики Нижегородской области
Государственное автономное
Профессиональное образовательное учреждение
«Городецкий Губернский колледж»

Конспект организации и проведения
физкультурного занятия
с детьми старшей группы
МБДОУ «Детский сад №_____» г. _____
обучающейся ___ группы
ФИО обучающегося

Дата проведения:

Воспитатель:

Руководитель практиканта :

Оценка за проведение:

2021 г.

1.Цель: Совершенствование умения вести мяч одной рукой, продвигаясь вперед шагом, не теряя его.

2.Задачи:

1. Совершенствовать умение ходить замедленным и ускоренным темпом, ориентируясь на сигнал воспитателя.

2. Побуждать детей выполнять ОРУ в едином темпе.

3. Закреплять умения детей пролезать через обруч, не касаясь верхнего обода и руками пола.

4. Развитие в умении детей прыгать на двух ногах, увертываясь от водящего.

5.Упражнять детей в ходьбе по скамейке правым и левым боком.

3.Предварительная работа: Беседа с воспитателем с целью уточнения содержания комплекса ОРУ и ОВД.

4. Оборудование и материалы: бубен – 1 шт., мячи – по количеству детей, гимнастическая скамейка – 2 шт., дуга – 2 шт.

5.Подготовка ОД: Проветриваю помещение, прошу младшего воспитателя сделать влажную уборку, готовлю и раскладываю оборудование – кубики и мячи, надеваю спортивную форму, дети надевают футболку, шорты и чешки.

**Организация и проведение физкультурного занятия
(Длительность 25 минут)**

Строю в одну колонну друг за другом по росту, информирую их о том, что мы идем на физкультурное занятие.

Структура	План	Деятельность воспитателя	Деятельность детей
Вводная часть (2 минуты)	<ul style="list-style-type: none">Ходьба в колонне по одномуХодьба с изменением темпа движения	<p>-В обход по залу шагом марш. Колени поднимаем повыше, спина ровная! На месте стой! Налево. Проверьте расстояние между друг другом, подравняйте носки по носкам соседа. Сегодня мы поупражняемся в ведение мяча одной рукой, в пролезании под дугам и в ходьбе по гимнастической скамейке. Направо!</p> <p>- Когда я ударю один раз в бубен, идем быстрым шагом, а когда я ударю 2 раза, идем медленным</p>	<p>Идут по залу.</p> <p>Слушают.</p> <p>Бегут с изменением темпа.</p>

	<ul style="list-style-type: none"> ● Ходьба на пятках, руки на поясе ● Обычный бег ● Бег с высоким подниманием колен ● Бег между предметами ● Перестроение на ОРУ 	<p>шагом. Смотрим вперед. Соблюдаем дистанцию. Приятно посмотреть на Гришу, быстро идет, помогает себе руками. -Идем обычным шагом.</p> <p>- Руки на поясе, идем на пятках. Доходим до углов зала. Идем ровно. Ногу на пятку ставим легко. Идем тихо. Как тихо идет Лера. Приятно посмотреть на Таню. -Идем обычным шагом.</p> <p>- Руки согнули в локтях, приготовились к бегу. Побежали! Бежим легко. Добегаем до углов зала. Дышим носом. Соблюдаем дистанцию. Инна, беги медленнее, ребята за тобой не успевают.</p> <p>-Бежим с высоким подниманием колен. Носки оттягиваем вниз. Ноги поднимаем выше. Как высоко поднимает колени Паша! Приятно посмотреть на Гришу. Бежим обычным бегом.</p> <p>- Бежим между кубиками. Аккуратно их оббегаем. Приятно посмотреть на Алису, не задела ни одного кубика. Кто пробежал кубики, бежим в обход по залу. Переходим на ходьбу.</p> <p>-Проходим около скамейки, каждый берет по одному мячу и держим его в обеих руках у груди. Мячи берем по порядку. - Тройками через середину зала шагом марш! Первая тройка на месте, подравняйтесь по кругам.</p>	<p>Идут на пятках, держа руки на поясе.</p> <p>Бегут.</p> <p>Бегут с высоким подниманием колен.</p> <p>Бегут между кубиками.</p> <p>Берут мячи.</p> <p>Строются тройками, проверяют расстояние на вытянутые руки,</p>
--	--	---	---

		Следующая тройка. Проверили расстояние на вытянутые руки вперед. На месте стой. Кругом!	берут мячи в обе руки.
Основная часть (20 минут)	<p>1.«Мяч за головой» И.п.: о.с., мяч на грудь, руки согнуты. В.: 1 –мяч вверх; 2 – мяч за голову; 3 – мяч вверх; 4 – и.п. У.: Смотрим вперед, руки прямые в локтях. Д.:бр.</p> <p>2. «Повороты с мячом» И.п.: стойка ноги врозь, мяч вниз. В.: 1 –мяч вперед; 2 – поворот туловища вправо, руки прямые; 3 – прямо, мяч вперед; 4 – и.п. У.: Руки прямые, в локтях не сгибаем. Д.:бр. (по 3р.на каждую сторон)</p> <p>3. «Наклоны с мячом» И.п.: стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках, мяч внизу. В.: 1 – 3 – наклон вперед; 4 – и.п. У.: Ноги прямые, в</p>	<p>-Упражнение называется «Мяч за головой». Основная стойка – пятки вместе, ноги врозь, мяч на груди, руки согнуты в локтях. -На раз - мяч вверх; на два – мяч за голову; на три – мяч вверх; на четыре – исходное положение. -Приготовились, начали. Смотрим вперед, руки прямые. Раз, два, три, четыре. Как у Светы хорошо получается! Саша, держи руку прямо. -Закончили.</p> <p>-Следующее упражнение называется «Повороты с мячом». Стойка ноги врозь, слегка расставлены мяч внизу. -Посмотрите, на раз – мяч вперед; на два – поворот туловища вправо, руки прямые; на три – прямо, мяч вперед; на четыре – и.п. Тоже самое в другую сторону. -Приготовились, начали. Раз, два, три, четыре. Лера, руки держи прямо. Саша правильно выполняет упражнение. Руки прямые, в локтях не сгибаем.Ноги от пола не отрываем. Закончили.</p> <p>-Следующее упражнение называется «Наклоны с мячом». - Стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках, мяч внизу. На раз – два- три – наклоны вперед; на четыре – и.п.. - Приготовились, начали.</p>	<p>Выполняют упражнение под счет воспитателя.</p> <p>Выполняют упражнение под счет воспитателя.</p> <p>Выполняют упражнение под счет воспитателя.</p>

	<p>коленях не сгибаем. Д.:бр.</p> <p>4. «Приседания с мячом» И.п.: о.с., мяч внизу. В.: 1- присесть, мяч вынести вперед;2 – и.п. У.: Руки прямые, в локтях не сгибаем. Приседаем аккуратно. Д.:бр.</p> <p>5. «Прыжки вокруг мяча» И.п.: о.с, руки произвольно, мяч на полу. В.: Прыжки вокруг мяча влево и вправо. У.: Прыгаем высоко и легко. Д.:10р. (по 2р.в сочетании с ходьбой)</p> <p>ОВД 1.Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом. (Д: 2р.) 2. Пролезание под дугами прямо и</p>	<p>Алексей, ниже наклоняйся. Инна правильно наклоняется. Ноги прямые, в коленях не сгибаем. Закончили.</p> <p>-Следующее упражнение называется «Приседания с мячом». -Основная стойка, мяч внизу. На раз - присесть, флажки вынести вперед; на два –исходное положение. Приготовились, начали. Раз, два, три, четыре. Инна, выноси мяч вперед. Алексей, приседай низко. Руки прямые, в локтях не сгибаем. Закончили.</p> <p>-Следующее упражнение называется «Прыжки вокруг мяча». -Основная стойка, руки произвольно, мяч на полу. -Приготовились. Прыгаем вправо. Гриша высоко прыгает. Прыгаем высоко и легко. Мяч не задеваем. Остановились, идем на месте. Прыгаем влево. Инна, прыгай легко. Останавливаемся, шагаем на месте. -Закончили. Возьмите мяч в обе руки. -Налево. Сомкнись! В обход по залу за Инной шагом марш. Кладем мячи на место. Кладем по очереди. На месте стой. Налево.</p> <p>-Теперь, нам нужно пройти эту дорогу препятствий, я знаю, что вы справитесь, потому что вы сильные и ловкие! -Сначала ведем, катим его по полу, дойдя до дуги,</p>	<p>Выполняют упражнение под счет воспитателя.</p> <p>Выполняют упражнение под счет воспитателя.</p> <p>Выполняют упражнение по очереди.</p>
--	--	---	---

	<p>боком в группировке, не касаясь верхнего обода. (Д: 3р.) 3.Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. (Д: 2р.)</p> <p>Подвижная игра «Удочка»</p>	<p>кладем мяч в корзину, проносим ногу и голову и прогибаемся в спине, стараясь не задевать дугу. Затем, идем по скамейке приставным шагом левой стороной, затем, правой. Пройдя все испытание, возвращаемся назад и делаем еще раз. Направо! В обход по залу шагом марш. Двойками через середину зала марш! -Хорошо Саша мяч катит. Игорь, ниже наклоняйся. -Закончили.</p> <p>-Ребята, встаньте вокруг меня. -Теперь, мы поиграем в игру. А в какую, догадайтесь. Как думаете, чем ловит рыбу рыбак? -Правильно, удочкой! Игра у нас так и называется «Удочка».Кто знает правила игры? Сережа? Расскажи нам их. Я буду рыбаком, а вы будете рыбами, которых я должна поймать.</p> <p>- Верно рассказал правила игры! -Ну что, все готовы? Начали! -Гришу поймали, Инну поймали. -Здорово мы поиграли, а как называлась игра? Да! -Женя высоко прыгал,</p>	<p>Играю в игру.</p> <p>-Удочкой!</p> <p>-Мы стоим по кругу, а в центре воспитатель. Он держит в руках верёвку на конце которой привязан мешочек с песком. Воспитатель вращает верёвку над самым полом, дети подпрыгивают на двух ногах вверх, так чтобы мешочек не задел их ног.</p> <p>-Да!</p> <p>-Удочка!</p>
--	--	--	---

		<p>порадовал меня. Инна тоже хорошо увертывалась от веревки. Да, честно все играли! Порадовали вы меня этим.</p>	
<p>Заключительная часть (3 минута)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ходьба в колонне по одному 	<p>Построились в одну колонну! В обход по залу за Инной шагом марш. Смотрим прямо. -Вдох, выдох, еще раз вдох, выдох. Поднимаем руки, опускаем. -Инна, на месте. Стой. Налево. - Мы сегодня хорошо позанимались. -Приятно было посмотреть на Гришу, Сашу. Правильно выполняли упражнения на ходьбу гимнастической скамейке. Инна, Лера. Огорчил меня Паша, потому что не выполнял со всеми упражнения с мячом. -Теперь, пройдемте в группу.</p>	<p>Перестраиваются в колонну. Делают дыхательное упражнение. Останавливаются. Поворачиваются. Идут в группу.</p>