

# **Методическая разработка «Спасатели спешат на помощь»**

Воспитатели: Рябкина И.Н.,  
Ташеева Е.Ю.

## **Пояснительная записка**

1.1. Методической разработки «Спасатели спешат на помощь»

### **1.2. Актуальность и обоснование выбранной темы.**

*«Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь» Гиппократ*

В дошкольном возрасте физическое воспитание ребенка является важной и ответственной задачей общего воспитания. Дети с самого раннего возраста должны расти здоровыми, крепкими, гармонически развитыми. В дошкольном возрасте формируется здоровье, выносливость, активная жизнедеятельность и, конечно же, работоспособность. Все эти качества необходимы для всестороннего и гармоничного развития личности ребенка.

Этот возраст наиболее благоприятен для закаливания организма и овладения элементарными жизненно необходимыми умениями и навыками. Ведь дошкольник – это будущий школьник и к моменту поступления в школу он должен овладевать определенным запасом двигательных навыков и умений, которые в дальнейшем позволят им адаптироваться к новым требованиям и условиям.

Чтобы как-то заинтересовать ребят к физкультурно-спортивной деятельности и желание поддержать положительное отношение к активному образу жизни в своей работе мы используем такие занятия, которые были бы интересны нашим воспитанникам. Вот одно из них «Спасатели спешат на помощь».

### **1.3. Роль и место методической разработки в системе работы образовательной организации (связь с другими мероприятиями, преемственность).**

Методическая разработка является практически значимой и целенаправленной работой по организации физкультурно-оздоровительной деятельности дошкольников, которая позволяет сохранить здоровье и мотивацию на здоровый образ жизни, создает условия для раскрытия индивидуальных возможностей детей, создает необходимые возможности для всесторонней физической подготовки.

Данная разработка обладает воспитательным потенциалом и является одним из механизмов в формировании таких качеств личности, как взаимовыручка. Выявляет новые механизмы взаимодействия, осуществляет спортивную подготовку; внедряет современные системы спортивной подготовки.

Эта методическая разработка поможет повысить стремление дошкольников к регулярным занятиям физической культурой, а также заинтересует их посещать спортивную секцию по скалодрому.

**1.4. Целевая аудитория:** разновозрастная группа компенсирующей направленности для детей с тяжелым нарушением речи.

**1.5. Цель:** развитие основных двигательных качеств дошкольников через поиск и разработку современных форм сотрудничества воспитателя с детьми, как условие позитивного физического развития дошкольника.

**1.6. Задачи:**

- создание комфортных условий для занятий физической культурой в ДОУ;
- поддержать положительную мотивацию к занятиям спортом, здоровому образу жизни;
- формировать физические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость), развивать координацию, меткость, ориентировку в пространстве;
- развивать интерес, внимание, мышление через раскрытие особенностей обучения по образовательной программе «Юный скалолаз»;
- развивать общение и взаимодействие ребенка с взрослыми и сверстниками, эмоциональную отзывчивость, сопереживание, дружеские взаимоотношения;
- формировать готовность к совместной деятельности со сверстниками в команде, оценивать результат занятия;
- воспитывать осознанное отношение к своим действиям по обеспечению безопасности.

**1.7. Планируемые результаты**

- Повышение уровня физической подготовленности на 15-20 %.
- Нулевой показатель низкого уровня развития основных двигательных качеств.
- Сформирована потребность в ежедневной двигательной деятельности.

**1.8. Воспитательные методы и приемы, используемые для достижения планируемых личностных результатов.**

- метод строго регламентированного упражнения;
- игровой метод (использование упражнений в игровой форме);
- словесный метод (дидактический рассказ, описание, объяснение, беседа, разбор, инструктирование, комментарии и замечания);
- практический метод формирует представления о движении, чувственные восприятия и двигательные ощущения, развивают сенсорные способности;

- метод наглядного воздействия (непосредственная наглядность, опосредованная наглядность, методы направленного прочувствования двигательного действия, срочная информация);

- разбор – форма беседы, проводимая воспитателем с детьми после выполнения какого-либо двигательного задания.

### **1.9. Кадровые и методические ресурсы, необходимые для реализации.**

Воспитатели группы, инструктор по физической культуре, воспитанники, родители (законные представители).

### **1.10. Материально-технические ресурсы методической разработки.**

- спортивный зал;
- методический кабинет;
- учебные методические пособия;
- детская и методическая литература.
- компьютер подключен к Интернету, электронная почта;
- музыкальный центр;
- видеопроектор;
- скамья гимнастическая;
- тоннель;
- обруч гимнастический (60 см);
- полотно «Следочки-ладошки»;

## **2. Основная часть.**

### **2.1. Описание проведения методической разработки (сценарий, конспект, дидактическая карта и др.).**

#### **I. Вводная часть (3 мин.)**

*Дети, переодетые в спортивную форму вместе с воспитателем, находятся в группе. Неожиданно открывается дверь, вбегает собачка (взрослый, переодетый в костюм «Собачки») и начинает искать, что-то по группе.*

**Воспитатель:** Что у тебя случилось, Собачка? Ты что-то потеряла?

**Собачка:** Нет, я ничего не потеряла, а вот доктор Айболит потерял свой чемоданчик. Ему срочно нужно лететь в Африку, осмотреть зверей, чтобы сделать им прививки.

**Воспитатель:** Ребята, да это же собачка доктора Айболита! А как ее зовут? Кто помнит?

**Дети:** Авва!

**Авва:** Да, меня зовут Авва, и мне одной не справиться с поиском чемоданчика?

*Дети предлагают свою помощь.*

**Авва:** Ну что ж, в путь! Нам нужно сделать десять больших шагов и четыре маленьких шага прямо, повернуть налево и пройти «гусиным» шагом  
*Дети выполняют все движения за Собачкой,  
Таким образом, дети подходят к спортивному залу.*

## **II. Основная часть (19 мин.)**

**Авва:** Ребята, нас ждут в пути препятствия. Необходимо подготовиться. Что надо сделать?

(Ответ детей).

### **ОРУ «Дружная зарядка»**

#### **1. «Дружно делаем зарядку, все движенья – по порядку»**

И.п.: о.с., руки согнуты перед грудью. 1 – развести руки в стороны – вдох; 2 – вернуться в и.п. – выдох. При выполнении упражнений локти не опускать. 6 раз

#### **2. «Самый сильный в доме я, как и все мои друзья»**

И.п.: ноги врозь, руки вниз. 1 – руки к плечам; 2 – руки вверх, посмотреть на них; 3 – руки к плечам, 4 – и.п.

#### **3. «Наклоняться все умеют – и ребята, и зверята»**

И.п.: ноги расставлены, руки вверху. 1 – наклон вперед с одновременным отведением рук назад – выдох. 2 – выпрямиться, посмотреть на руки – вдох. Ноги при наклоне не сгибать. Повторить 6-8 раз.

#### **4. «Повороты выполняем, свою спину укрепляем»**

И.п.: ноги врозь, руки на затылке. 1-2 – поворот вправо – выдох; 3-4 – и.п., вдох. То же в другую сторону. Повторить 3-4 раза в каждую сторону.

#### **5. «Тренируем ноги, лапы, чтобы бегать, а не падать»**

И.п.: о.с., руки за спиной. 1- поднимая согнутую ногу, подтянуть колено руками к груди; 2 – и.п. то же другой ногой. Носок подтянутой ноги оттянут, опорная нога прямая. Повторить по 3 раза каждой ногой.

#### **6. «Прыгаем с друзьями вместе, развлеченья нет чудесней»**

И.п.: ноги вместе, руки вниз. 1 – прыжком ноги врозь, руки в стороны; 2 – и.п. Выполнить 8 прыжков, непродолжительная ходьба на месте, повторить прыжки 2-3 раза.

**Авва:** Друзья, смотрите, здесь какие-то следы! Чтобы бы это значило?  
(Ответы детей)

### ***Нейроигра «Следочки-ладошки»***

На полу расстелено длинное полотно с прикрепленными ладошками и следами ног из фетра. Дети прыжком меняют положение рук и ног, верно выбирая нужную, и ставя их на нужный след.

*Воспитатель следит, чтобы дети подпрыгивали повыше и мягко опускались на носки. Руки они держат свободно; подпрыгивая, могут взмахивать ими.*

**Авва:** Смотрите впереди болото, а на нем кочки! Как перейти это болото?

(Ответы детей)

### **Упражнение «С кочки на кочку»**

*На полу расположены обручи, расстояние между которыми 25-30 см – это «кочки на болоте», по ним детям нужно перебраться на другую сторону. Дети выстраиваются друг за другом, перепрыгивают с «кочки на кочку», на одной ноге попеременно меняя ноги, так они перебираются на другую сторону зала. Все следят, правильно ли прыгающие выполняют упражнение.*

**Авва:** Какие вы молодцы! Не испугались. Ой, возле болота холодно и сырь. Срочно надо всем согреться. Но сначала нужно нарубить дров.

### **Упражнение «Рубим дрова»**

Воспитатель обращается к детям с вопросом: «Кто из вас хоть раз рубил дрова или видел, как это делают взрослые? (ответы детей) «Для рубки дров нужен топор, давайте представим, что он у нас в руках и покажем, как нужно держать топор. В каком положении должны, находиться руки и ноги? (воспитатель показывает правильную позу постановки ног и рук) Встаньте так, чтобы вокруг вас осталось немного свободного места. Будем «рубить дрова». Поставьте кусок «бревна» на воображаемый пень, поднимите топор над головой и с силой опустите его. Можно даже вскрикнуть: «Ха!»

**После этого ребята с Собачкой садятся в круг (поза лягушки)**

### **Выполняют дыхательное упражнение «Разведи огонь»**

Дети садятся на пол в круг ноги сложены в позе «Лягушка». Делают глубокий вдох через нос и медленный выдох через рот. Соотношение времени вдоха к времени выдоха 1:2. Сделать 3 – 5 повторений ориентируясь на самочувствие детей.

**Авва:** Ну, что согрелись? (Ответ детей). Время идет, нам надо двигаться дальше! А впереди нас ждет новое препятствие – мост. Ну... и как мы его пройдем? (Ответы детей)

### **Упражнение «Проползи по скамейке»**

*Дети подходят к скамейке, ложатся на живот на скамейку и ползут до конца скамейки (хват сбоку), подтягиваясь на руках по скамейке. Затем выпрямляются и сходят со скамейки. Задание выполняется по очереди.*

**Авва:** Ребята, мне с вами совсем не страшно! Вперед друзья! Смотрите, что там впереди? (Ответ детей – тоннель)

### **Упражнение «Пролезь - не задень»**

*Обручи вертикально закреплены на стойке. По очереди спасатели пролезают в обручи, не касаясь руками пола и обручем.*

**Воспитатель:** Авва! Смотри, мы подошли к высокой горе! (скалодром)

**Авва:** Даааааа, и гора очень высокая! Как же нам быть?

*Дети осматривают «гору» и замечают, что вверху находится чемоданчик доктора Айболита и сообщают об этом Авве и воспитателю.*

**Воспитатель:** Но как нам туда попасть? Ведь гора такая высокая.

**Дети:** На вертолете, на воздушном шаре.

**Воспитатель:** Верно! Молодцы! Посмотрите, у нас тоже есть воздушные шары! И все разного цвета! Нам нужно выбрать, на каком мы с вами полетим.

### ***Упражнение для глаз «Цветные шарики»***

*На скалодроме висят пять воздушных шариков, дети выполняют движения глазами в соответствии с текстом воспринимаемом на слух.*

*Текст проговаривает воспитатель.*

**Авва:** Но на этих шариках мы все не поместимся. Что же нам делать? Как достать чемоданчик? Я слышала, что вы сильные и смелые, потому что занимаетесь скалолазанием!

*Воспитанники самостоятельно выбирают смелых скалолазов и просят их достать чемоданчик доктора.*

**Авва:** Ой, как здорово! Какие вы смелые, ловкие, бесстрашные! Спасибо вам, что помогли мне найти чемоданчик! И в благодарность я хочу с вами поиграть!

### ***Подвижная игра с речевым сопровождением «Физкульт-Ура!»***

Дети образуют круг, становятся лицом в его центр. Авва находится в центре круга. Произносятся слова и дети повторяют за собачкой движения.

Чтоб расти и закаляться  
Не по дням, а по часам,  
Физкультурой заниматься,  
Заниматься надо нам.

И мы уже сегодня  
Сильнее, чем вчера.

Физкульт-Ура!  
Физкульт-Ура!  
Физкульт-Ура!  
Нам пилюли и микстуру  
И в мороз, и в холода

Заменяют физкультура  
И холодная вода.  
И мы уже сегодня  
Сильнее, чем вчера.  
Физкульт-Ура!  
Физкульт-Ура!  
Физкульт-Ура!  
Не боимся мы простуды,  
Нам ангины нипочем,

Мы коньки и лыжи любим,  
дружим с шайбой и мячом.

И мы уже сегодня  
Сильнее, чем вчера.  
Физкульт-Ура!  
Физкульт-Ура!

*Шагают на месте, высоко поднимая колени, энергично взмахивая руками.  
Ноги врозь. Руки вперед, затем руки вверх, руки в стороны, руки вниз  
Наклоны вправо-влево, руки на пояс.  
Прыжки на месте на двух ногах, руки на пояс.*

*Разводят руки в стороны, затем обеими руками обхватывают себя за плечи (2 раза).*

*Выполняют наклоны вниз, руки вперед, ладони рук вперед.  
Выполняют «пружинку», руки на пояс.  
Прыжки ноги врозь – ноги вместе, руки на пояс.*

*Шагают на месте.*

*Поочередно с силой выпрямляют вперед правую и левую руку, кисти рук сжаты в кулаки.*

*Хлопают в ладоши.*

*Слегка наклоняют вперед, выполняют поочередные маховые движения руками вперед-назад.*

*Поднимают руки вверх – в стороны.*

Ну, а мне пора спешить к доктору Айболиту. До новых встреч! (Авва убегает)

### **III Заключительная часть (3 мин.)**

**Воспитатель:** ребята, вы оказываетесь у нас героя! Молодцы! Мы вами гордимся!

А сейчас, пожалуйста, подойдите к большой коробке с массажными мячами и возьмите розовый мяч, если вы справились со всеми заданиями, если что-то не получилось - возьмите синий мяч, если ничего не получилось - возьмите красный.

*Ребята перебирают в руках массажные мячики и беседуют с воспитателем, вспоминаю, что было интересного на занятии. Проводят рефлексию. Воспитатель подводит итог занятия.*

### **3. Рекомендации по использованию методической разработки в системе работы образовательной организации.**

Данная методическая разработка включает в себя теоретический и практический материал по организации образовательного процесса в ДОУ для реализации задач физического и оздоровительного направления программы воспитания в ДОО, созданию физкультурно-игровой среды для детей дошкольного возраста. Разработка предназначена для инструкторов по физической культуре и воспитателей дошкольных образовательных учреждений.

Также занятие можно использовать для детей с ОВЗ.

### **4. Список литературы**

1. Агаджанова, С. Н. Физическое развитие детей / С.Н. Агаджанова. - М.: Детство-Пресс, 2012. - 444 с. - ISBN:978-5-89814-799-0
2. Антонова, Э.Р. Общеразвивающие упражнения. Комплексы: методические рекомендации / Э.Р. Антонова. - Челябинск: Изд-во Юж.-Урал.гос.гуман.-пед. ун-та, 2021. – 52 с.
3. Архипов, С.М. Методические рекомендации по подготовке юных скалолазов. М., 1988
4. Мартынова, Е. А. Физическая культура. Планирование работы по освоению образовательной области детьми 2-7 лет по программе "Детство" /

Е.А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н.Р. Кислюк. - Москва: СПб. [и др.] : Питер, 2013. - 304 с.

5. Шишина, Е.В. Лечебная физическая культура, Лечебные комплексы для укрепления здоровья / Е.В. Шишина, Л.Н. Башкирова, И.М. Костенко. – [б.и.], 2021.