

муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 56»
(МАДОУ № 56)
40 лет Победы ул., д. 28а, г. Красноярск, 660132, тел./факс (8-391) 234–55–57,
e-mail: dou56@list.ru, ОГРН 1162468094470, ИНН/КПП
2465149737/246501001

Методическая разработка
«Мы богатыри – наши силы велики!»

Автор: В.В. Исыпова

г. Красноярск, 2022

Аннотация

В методической разработке «Мы богатыри – наши силы велики!» представлен собственный педагогический опыт, который используется в работе с детьми старшего дошкольного возраста. Данная методическая разработка помогает организовать детскую деятельность в соответствии с ФГОС дошкольного образования на НОД по физической культуре. Она включает в себя: упражнения из системы физической подготовки – «Кроссфит», которые развивают у дошкольников физическую силу и выносливость.

Представленный материал может вызвать интерес и быть полезным инструкторам по физической культуре, воспитателям и родителям.

Виктория Владимировна Исыпова - инструктор по физической культуре, первая квалификационная категория

Пояснительная записка

Актуальность.

В последнее время физическое воспитание приобрело особую актуальность, поскольку даже у детей дошкольного возраста нередко наблюдается дефицит двигательной активности. Мотивация на здоровый образ жизни у детей и взрослых практически отсутствует. Игры на свежем воздухе и увлечение спортом сменяется компьютерами и новомодными гаджетами, вследствие чего происходят различные нарушения здоровья, ослабевает иммунная система. В связи с этим активизируется поиск новых эффективных подходов к воспитанию и развитию детей средствами физической культуры, которые могли бы повысить физическую подготовленность старших дошкольников. Одним из путей решения этой проблемы является внедрение в систему физкультурного образования детей старшего дошкольного возраста элементы нового направления в технологии физического воспитания – «Кроссфит».

Значимость.

Применяемые мною элементы из системы упражнений «Кроссфит» с помощью стандартного оборудования подразумевают интенсивную нагрузку различных мышечных групп, организованную по принципу интервальной круговой тренировки, направленной на увеличение физической силы и выносливости организма детей старшего дошкольного возраста, тем самым способствует их оздоровлению.

Какую помощь и кому может оказать методическая разработка.

Данная методическая разработка поможет организовать взаимодействие инструктора по физической культуре и воспитателя в процессе организации деятельности детей на НОД по физической культуре.

Посредством физических упражнений системы физической подготовки «Кроссфит», (Приложение № 1) у дошкольников развивается физическая сила и выносливость организма.

Пополнит копилку физических упражнений с детьми для родителей.

Цель методической разработки.

Развитие физической силы и выносливости детей старшего дошкольного возраста посредством системы физической подготовки «Кроссфит».

Результат.

Педагог владеет организацией деятельности детей на НОД по физической культуре, которая активизирует высокую физическую активность детей посредством создания игровых ситуаций с применением физических упражнений системы физической подготовки «Кроссфит» и тесного взаимодействия инструктора по физической культуре и воспитателя.

Обоснование особенностей и новизна.

«Кроссфит» - инновационная здоровьесберегающая технология. «Кроссфит» – это система физической подготовки. Преимущество – доступность, безопасность и гибкость системы, максимальный эффект за минимальное время.

Содержание методической разработки.

Методические рекомендации к мероприятию с детьми старшего дошкольного возраста «Мы богатыри – наши силы велики!» (Приложение №1, Приложение № 2, Приложение № 3, Приложение № 4).

Цель: Расширение представлений детей старшего дошкольного возраста о былинных богатырях и современных, через выполнение детьми физических упражнений системы физической подготовки «Кроссфит» с использованием ИКТ.

Обучающие задачи:

- обобщить и расширить у детей старшего дошкольного возраста знания о богатырях;

- укреплять мышцы брюшного пресса и плечевого пояса у детей старшего дошкольного возраста посредством выполнения детьми физических упражнений системы физической подготовки «Кроссфит» «Мы богатыри – наши силы велики!»).

Развивающие задачи:

- развитие у детей старшего дошкольного возраста физических качеств (силу, выносливость);

- развитие у детей старшего дошкольного возраста умение координировать движения.

Воспитательные задачи:

- воспитывать у детей старшего дошкольного возраста дружеские взаимоотношения, чувство взаимопомощи, сотрудничества, желание выполнять физические упражнения.

Участники: Инструктор по физической культуре, воспитатель, воспитанники.

Интеграция образовательных областей: «Физическое развитие», «Познавательное развитие».

Среда взаимодействия: Взрослый – ребёнок; ребёнок – ребёнок; работа в команде; отношение ребенка к миру, к самому себе: ребенок понимает, что, преодолев препятствия и трудности, может достигнуть результата.

Предметно - практическая среда: Компьютер, флешка, канаты, косички, веревки, фитболы, маски Соловья разбойника.

Методические приёмы: Вопросы к детям, беседа, художественное слово (игровая мотивация, сюрпризный момент, использование презентаций, демонстрация действий с речевым сопровождением).

Предварительная работа:

- чтение былин о русских богатырях;

- рассматривание иллюстраций Васнецова В., Глазунова И., Репина И. о богатырях;

- поэтапное внедрение физических упражнений системы физической подготовки «Кроссфит» в НОД по физической культуре (Приложение № 1).

Планируемые результаты: активное участие детей во время выполнения физических упражнений, устойчивая мотивация к двигательной деятельности, проявление инициативы и активности в физической деятельности, уважительное отношение к партнерам по совместной деятельности.

Ход мероприятия:

1. Мотивационно - побудительный этап.

Инструктор: Внимание! Внимание! Всем! Всем! Начинается набор в отряд сильных, смелых и сообразительных богатырей. Всем, кто хочет попасть в отряд, предлагаю прибыть в приёмный пункт.

2. Основной этап:

(Беседа: объяснение цели НОД):

Инструктор: Здравствуйте, ребята, а вы знаете, кто такие богатыри? (Ответы детей).

Да, это русские воины, которые всегда готовы были охранять свою Родину при надвигающейся опасности.

- Каких богатырей вы знаете? (Ответы детей).

- Подумайте, каким должен быть богатырь? (Ответы детей).

Наша Россия сильна тем, что каждый год вырастают в русских городах и селах новые богатыри, которые в случае опасности всегда смогут встать на защиту родной земли. Давайте, посмотрим какие – же были богатыри в древней Руси и какие в наше время.

Слайд № 1 Картина Виктора Васнецова «Богатыри».

Слайд № 2 Картина Виктора Васнецова «Витязь на распутье».

Слайд № 3 Картина Виктора Васнецова «Богатырский скак».

Слайд № 4, 5, 6, 7 Фото современных богатырей (военных).

Инструктор: - Ребята как вы думаете, чем отличается современный богатырь от былинного? (Ответы детей).

Инструктор: Сегодня я вас приглашаю на увлекательное подготовку богатырей. Мы докажем, что не перевелись еще на Руси богатыри - люди сильные, выносливые и смелые.

(Ходьба и бег по залу под музыку согласно словесной инструкции).

Инструктор:

- направо;
- шагом марш;
- шагаем, высоко поднимая колени;
- руки на пояс, ходьба на носочках;
- руки за голову, ходьба на пяточках.
- ходьба в колонне по одному;
- бегом марш;
- подскоки;
- бег с прямыми ногами вперед;
- захлест голени;
- шагом.

Восстановление дыхания *(под спокойную, мелодичную музыку).*

Инструктор: Отряд становись. Богатыри не только сильные выносливые, но и внимательные. Сейчас мы потренируем свое внимание. Вам нужно внимательно слушать мои слова и выполнять движения под музыку. Общеразвивающие упражнения с элементами системы физической подготовки «Кроссфит» для детей 6-7 лет.

«Богатырская наша сила» (Приложение 2).

Инструктор: Чтобы русский богатырь смог постоять за свою Родину он должен быть сильным, выносливым и внимательным. А чтобы быть сильным и выносливым нужно много тренироваться. Я приглашаю вас выполнить увлекательную тренировку. Вы готовы? (Ответы детей).

Инструктор: Начинаем нашу тренировочную программу!

(Дети делятся на 2 группы (1 группа отправляется выполнять упражнения с инструктором по физической культуре другая с воспитателем) и выполняют силовые упражнения системы физической подготовки «Кроссфит» «Богатырская тренировка» (Приложение 3).

(После проведения упражнений из системы физической подготовки «Кроссфит» «Богатырская тренировка» построение).

Инструктор: тренировочная программа успешно выполнена. Вот мы с вами стали гораздо сильнее, выносливее и готовы в любой момент встать на защиту Родины.

Инструктор: Ребята, а вы знаете кто был главным противником богатырей в древней Руси? (Ответы детей).

Слайд № 8 с изображением Соловья-разбойника.

Инструктор: Какое главное оружие Соловья-разбойника? (Ответы детей).

Инструктор: Как вы думаете сильному, ловкому и выносливому богатырю под силу одолеть Соловья разбойника? (Ответы детей).

Слайд № 9 с изображением Ильи Муромца и Соловья разбойника в борьбе.

3.Рефлексивный этап.

Инструктор: Давайте мы с Соловьем-разбойником поиграем.

Проводится подвижная игра «Богатыри и Соловьи» (Приложение № 4).

Заключение.

Наблюдение за детьми группы во время проведения НОД подтверждает наличие у всех детей устойчивой мотивации к физической деятельности и достижение ожидаемого результата при использовании данной методической разработки.

Список рекомендуемой литературы:

1. Н. С. Голицына, Е.Е, Бухарова «Физкультурный калейдоскоп для дошкольников».
2. Николай Моргунов, Наталия Моргунова-Рудницкая. В. М. Васнецов. «Искусство», М., 1961. С. 396—451
3. <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D1%80%D0%BE%D1%81%D1%81%D1%84%D0%B8%D1%82>
4. Л. И. Пензулаева, «Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для занятий с детьми 3-7 лет», М., 2016.
5. Т. С. Грядкина, Образовательная область «Физическое развитие», СПб, 2016.
6. Н. Э. Власенко, Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста (теория, методика, практика)», СПб, 2018.

Приложение № 1
к методической разработке
Исыповой В. В.

«Кроссфит» - (Cross (англ.) – пересекать, совмещать, форсировать. Fit (англ.) – сильный, здоровый) это брендирующая система физической подготовки, созданная Грегом Глассманом, включающая в себя программу упражнений на силу и выносливость.

Приложение № 2
к методической разработке
Исыповой В. В.

Общеразвивающие упражнения с элементами системы физической подготовки «Кроссфит» для детей 6-7 лет.

«Богатырская наша сила».

Упражнения выполняются под музыкальное сопровождение.

Упражнения

1. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – присесть, хлопнуть в ладоши перед собой; 3 – встать; руки в стороны; 4 – исходное положение (6–8 раз).

2. И. п. – стойка в упоре лежа. Бег в упоре лежа. На счет 1–8, повторить 2–3 раза.

3. И. п. – лежа на животе, руки согнуты перед собой. 1–2 – прогнуться, руки вперед-вверх, ноги приподнять; 3–4 – исходное положение.

4. И. п. – основная стойка, руки на поясе. Прыжки на счет 1–8: на двух ногах, вправо, влево. Прыжки чередуются с небольшой паузой, повторить 2–3 раза.

5. И. п. – основная стойка, руки в стороны. 1 – прыжок, хлопок над головой; 2 – исходное положение. На счет 1–8, повторить 2–3 раза.

6. Ходьба в колонне по одному.

Приложение № 3
к методической разработке
Исыповой В. В.

Упражнения системы физической подготовки «Кроссфит» - «Богатырская тренировка».

Упражнения выполняются под веселую музыку в 2 подхода.

1. Упражнение («Берпи») «Сильные и быстрые».

И. п. присед, ладони прижать к полу. 1 – из приседа принять упор лежа и выполнить сгибание и разгибание рук в упоре лежа; 2 – И. п.; 3 – выпрыгивание в верх с хлопком над головой; 4 – И. п. (8 раз на каждый подход).

2. Упражнение «Богатырский прыжок».

Канат ровной линией раскладывается на полу. Ребенок выполняет прыжки на двух ногах в право и в лево через канат с свободным взмахом рук. (2 раза на каждый подход).

3. Упражнение «Богатырские волны».

К шведской стенке за нижнюю рейку привязаны 2 каната длиной 5м. каждый. Ребенок берет по канату в каждую руку и поочередно поднимает и опускает их, создавая волны. (по 10 сек. каждый подход).



Приложение № 4
к методической разработке
Исыповой В. В.

Подвижная игра «*Богатыри и Соловьи*».

Дети делятся на две команды, 1 команда одевает на себя маски «Соловьев-разбойников», а богатырям инструктор по физической культуре раздает фитболы. На одной стороне зала в обручах располагается команда Соловьев разбойников, на противоположной стороне команда богатырей на фитболах как на лошадках. Пока играет музыка, все дети свободно двигаются по залу. С прекращением музыки инструктор по физической культуре подаёт команды: по команде «Богатыри» богатыри ловят Соловьев-разбойников, которые должны убежать в свои дома, по команде «Соловьи разбойники» - наоборот, соловьи ловят богатырей, а богатыри убегают, садятся на фитболы.

