

Конспект НОД по физической культуре в старшей группе

Тема: «Мы физкультурники!»

Цель: укрепление и сохранение физического и психического здоровья детей.

Задачи:

Оздоровительные:

- формировать правильную осанку у детей во время ходьбы, бега, упражнений и игры;
- укреплять мышцы ног и свода стопы в ходе выполнений упражнений;
- активизировать мышцы ступней ног для повышения функциональной деятельности организма.

Образовательные:

- упражнять в умении пролезать в обруч боком, не задевая край обруча
- закрепить навыки ходьбы на носках, на пятках, в полуприседе;
- упражнять в беге змейкой, с захлестыванием ног назад;
- формировать умение управлять своим телом в движении, сохраняя равновесие
- закрепить технику ползания по гимнастической скамейке с опорой на ладони;

Развивающие:

- развивать быстроту реакции, ловкость, силу, чувство ритма;
- развивать творческое воображение, внимание;
- развивать координацию движений при выполнении общеразвивающих упражнений.

Воспитательные:

- воспитывать позитивные качества характера (находчивость, смелость, умение сопереживать, умение работать в коллективе, сила воли, целеустремленность);
- воспитывать интерес и любовь к занятиям физической культурой и подвижным играм.

Тип занятия: учебно-тренировочный

Место проведения: спортивный зал

Здоровьесберегающие технологии:

- Дыхательная гимнастика.
- Профилактика плоскостопия и формирование навыка правильной осанки.

Предварительная работа

Рассматривание иллюстраций и беседы по тематическому планированию «Летние виды спорта».

Материалы и оборудование:

массажные мячи (по количеству детей); гимнастическая скамейка; обручи-бшт; канат, мешочки (по количеству детей);

Интеграция образовательных областей:

«Физическое развитие», «Социально-коммуникативное развитие»,

«Познавательное развитие», «Художественно-эстетическое развитие»

Методы и приемы

Методы	Приемы
Словесный	беседа, указания, подача команд, вопросы к детям, объяснение, инструкция
Наглядный	разметка поля, зрительные ориентиры, показ физических упражнений, имитация; наглядно — слуховой приём: удары в бубен ,сигнал свистка.
Практический	п/и «», «Солнышко и лучики», дыхательное упражнение «Здравствуй, солнышко», выполнение заданий

Логика интеграции образовательных областей

Название образовательных областей	Реализуемые задачи	Мероприятия	Методы и приемы
«Физическое развитие»	сохранение и укрепление физического здоровья посредством участия в играх, выполнения физических упражнений, безопасное поведение в условиях специально организованной и самостоятельной деятельности		
«Социально-коммуникативное развитие»	доброжелательное отношение между детьми в процессе игрового взаимодействия, проявление адекватной реакции на эмоции других людей.		
«Познавательное развитие»	проявление любознательности, высказывание мнения, впечатлений, отражение их в продуктивной деятельности		
«Художественно-эстетическое развитие»	владение техническими и изобразительными умениями при передаче художественного образа		

Хронометраж времени: 25мин

Ход ООД

Структурные части ООД / хронометраж времени	Деятельность педагога	Деятельность детей	Методы и приемы	Ожидаемые результаты
<p>Вводная часть 5 мин.</p>	<p>1. Построение. Проблемно-игровая ситуация Ребята, отгадайте загадку к кому мы сегодня пойдем в гости Загадка: «Кинешь в речку – не тонет, Бьешь о стенку – не стонет, Будешь об пол кидать – Станет кверху летать.</p> <p>Внимание! Внимание! Приглашаю всех ребят на веселый стадион! Сегодня на нашем стадионе участвуют самые сильные, самые ловкие и быстрые ребята группы «Морячки» Все собрались? Все здоровы? Ну тогда подтянись, Не зевай и не ленись, На разминку становись! Перестроение в колонну.</p> <p>2. Ходьба с заданием: - на носках, руки вверх; -на пятках, руки «полочкой» за спиной; стороне стопы, руки на поясе; -полуприседе</p>	<p>Дети строятся в колонну по одному.</p> <p>Отгадывают загадку</p> <p>Выполняют перестроение. Идут на носках, на пятках.</p>		<p>Мотивация детей на выполнение задания Развивают творческое воображение, внимание. Ходят и бегают в колонне по одному с соблюдением дистанции, с разным положением рук, ползают на четвереньках, прыгают на двух ногах из обруча в обруч, подлезают под дугу Дети умеют расслаблять и восстанавливать организм после физической нагрузки и эмоционального возбуждения.</p>
	<p>3. Бег с заданием: -бег в медленном темпе, -змейкой за инструктором, -с за хлестом.</p> <p>4. Ходьба.</p> <p>5. Дыхательное упражнение «Здравствуй, солнышко»</p> <p>6. Перестроение в 3 колонны</p>			

<p>Основная часть (17мин)</p>	<p>1.О.Р.У. (с массажным мячом «ежом») -5мин</p> <p>1. <i>Катаем «колобок»</i> И.п.- о.с., мяч в согнутых руках перед грудью. Катать мяч ладонями по кругу 2.И.п. – о.с., мяч внизу в обеих руках 1-2 – мяч вверх; встать на носочки 3-7 – вращать пальцами 8 – и.п. (5-6 раз). 3.И.п. – стоя, ноги слегка расставить, мяч за головой 1 – поворот вправо, мяч вперед 2 – и.п. 3 – то же влево 4 – и.п. (по 4 раза). 4.И.п. – стоя, пятки вместе, носки врозь, мяч внизу 1 – присед, мяч вперед 2 – и.п. и т.д. (8раз). 5.И.п. – стоя, ноги шире плеч, мяч внизу. Наклониться и прокатывать мяч между ногами «восьмеркой» (8-10 раз). 6.«<i>Вверх и вниз</i>» И.п.- стоя ,руки на поясе, мяч на полу. Катать мяч правой ногой по кругу, тоже левой. 7. «<i>Раскатай вправо, влево</i>» И.п.- стоя, руки на поясе, мяч зажат между ступней. Шагать с мячом вперед-назад, удерживая ногами. 7. «<i>Вперед –назад</i>» И.п.- сидя, руки в упоре сзади, мяч перед собой. Положить обе ноги на мяч, раскатывать вперед-назад. 8. «<i>Вокруг мяча</i>» И.п.- стоя, и ноги сомкнуты, руки на поясе, мяч на полу. Прыжки вокруг мяча в чередовании с ходьбой.</p> <p>Перестроение в колонну по одному (<i>Во время ходьбы дети складывают мячи в</i></p>			<p>Совершенствованы умения выполнять общеразвивающие упражнения с ленточками Закреплен навык бережного отношения к инвентарю Мотивация детей на выполнения задания</p>
--	--	--	--	--

	<p><i>контейнер</i>) Сегодня на нашем стадионе мы выполним упражнения, которые помогут нам стать сильными, крепкими и ловкими. Готовы? Тогда продолжаем тренировку и впереди у нас полоса препятствий!</p> <p>Способ организации «Круговая тренировка»:</p> <p>1-я станция <i>Ползание по скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хватом рук с боков.</i></p> <p>2-я станция Пролезание в обруч боком, не задевая край обруча.</p> <p>3-я станция Прыжки из обруча в обруч</p> <p>4-я станция Ходьба приставным шагом по канату с мешочком на голове</p> <p>Смена станций по сигналу.</p> <p>Молодцы, ловко тренировались! А теперь сделаем упражнение для осанки «ладошки» Встаньте прямо и, заведя руки за спину, соедините ладони. Расположите кисти так, чтобы мизинцы по всей длине касались позвоночника. Локти приподнять, спину выпрямить, плечи отвести назад. Удерживаем позу и повторяем: «Ах, ладошки, вы ладошки! За спиной спрячем вас! Это нужно для осанки, это точно! Без прикрас!» Медленно опустите руки вниз, встряхните кистями рук и спокойно вздохните. Хорошо отдохнули, можно и поиграть!</p> <p>П/ и «Мы</p>			
--	---	--	--	--

	<p>физкультурники» На сигнал «Бегом на стадион!» дети бегают врассыпную по залу. На сигнал «СТОП!»- останавливаются и принимают позу каким видом спорта занимается спортсмен.</p>			
<p>Заключительная часть (3мин)</p>	<p>М. п/и « «Построение в колонну по одному Итог занятия. Вот и закончилась наша тренировка на веселом стадионе! Все спортсмены молодцы! За это время мы не только стали ловкими, сильными и крепкими, но еще и дружными! Ребята, задания сегодня были сложные, но вы с ними хорошо справились. Вам понравилось занятие? Скажите, кому сегодня все удалось?</p>			<p>Активизируется внимание, сформировано умение соблюдать правила в подвижной игре</p>