ГБОУ ЦРР Д/С №1214 «Ивушка»

Конспект НОД по образовательной области

«Физическая культура»

 Составила: воспитатель

 старшей группы

 Яковлева О.А.

Октябрь 2013г.

**Программное содержание:**

- учить метать мешочки в горизонтальную цель правой рукой сверху;

- продолжать учить бегать змейкой;

- упражнять сохранять равновесие;

- упражнять подлезать под дугу в группировке, не касаясь руками пола;

- закреплять умение бегать, высоко поднимая колени;

- закреплять умение прыгать на двух ногах через короткие шнуры;

- закреплять умение участвовать в разнообразных подвижных играх, соблюдать правила в ходе игры;

- формировать правильную осанку;

- развивать глазомер, выносливость;

- поддерживать интерес к физической культуре и спорту.

**Материал:**

Гимнастические палки ;мешочки, шнуры(короткие), дуга для подлезания, обруч.

**Предварительная работа**:

- Утренняя гимнастика;

- НОД «Физическая культура»

- Физкультминутки;

- Подвижные игры на прогулках,

- Физкультурно- познавательный досуг «Первые олимпийцы»

**Ход занятия:**

1. Вводная часть

Ребята, скоро в нашей стране будут проводиться зимние олимпийские игры, в которых примут участие спортсмены со всего мира. Мы с вами уже знаем что такое олимпийские игры и как они проходят. А вы хотите провести олимпийские игры в нашем детском саду? (ответы детей)

 Но для этого нам необходимо быть ловкими, быстрыми, выносливыми как спортсмены, которые долго тренируются.

Сегодня мы будем тренироваться, чтобы быть похожими на спортсменов. Для начала необходимо провести разминку.

На-право, за направляющим в обход по залу, шагом марш!

Ходьба в колонне по одному

- на носках, руки вверх

- на пятках, руки согнуты в локтях за спиной

- с высоким подниманием колена, руки перед грудью

- на наружных сторонах стоп, руки за головой

Бег:

- бег на носках, руки на поясе

- бег, высоко поднимая колени, руки на поясе

- бег врассыпную

- бег змейкой

Дыхательные упражнения в ходьбе

- вдох – поднять руки

- выдох – опустить руки.

2. Основная часть.

Дети берут гимнастические палки.

Перестроение в 3 колонны.

За на правляющим, через середину зала в 3 колонны, шагом марш!

ОРУ с гимнастическими палками

Теперь нам нужно хорошо потренироваться.

1. И.П. – основная стойка, палка в прямых руках, хватом сверху, горизонтально. 1- повернуть палку вертикально. 2- вернуться в И.П. 3-4- повторить упражнение, поворачивая палку вверх другим концом.
2. И.П. – основная стойка, палка внизу. 1 – правую ногу назад на носок, палку вверх. 2 – вернуться в И.П. 3-4 -то же самое левой ногой.
3. И.П. – ноги на ширине плеч, палка за головой, на плечах. 1- поворот туловища вправо. 2- И.П. 3-поворот туловища влево. 4 – вернуться в И.П.
4. И.П.- основная стойка, палка внизу. 1- присесть, палку вынести вперед. 2 – И.П.
5. И.П.- сидя, ноги врозь, палка на коленях. 1 – наклон вперед к правой ноге, коснуться носка. 2 – вернуться в И.П, 3 – наклон вперед к левой ноге. 4 – вернуться в И.П.
6. И.П. – основная стойка, палка внизу в руках горизонтально. 1- поднять согнутую в колени ногу, палку вынести вперед в прямых руках. 2-3 стоять, сохраняя равновесие. 4 – вернуться в И.П.
7. И.П. – основная стойка, руки на поясе, палка на полу справа. Прыжки через палку вправо и влево на счет 1-4 пауза и снова прыжки. Повторить 2-3 раза.

Перестроение в 2 колонны.

Основные движения.

Сейчас вы покажете, как научились прыгать через шнуры и подлезать под дугой

Прыжки на двух ногах через короткие шнуры, положенные на расстоянии 50 см один от другого ( 4-5 штук)

Подлезание через дуги боком, не задевая за верхний край, в плотной группировке.

Многим спортсменам необходимо умение быть меткими, для этого они учатся попадать в цель. Сегодня мы с вами будим учиться метать мешочек в цель. Наши ноги стоят на ширине плеч, правая отставлена назад, правая рука вдоль туловища. При замахе правая рука идет вверх – назад, затем направляется вперед и кистью выбрасывается мешочек (показ воспитателя).

Метание мешочка с песком в горизонтальную цель правой рукой с расстояния 2 м .

Подвижная игра «Мы веселые ребята».

Многие спортсмены не только выносливые и сильные, но и дружные, веселые. Мы с вами тоже хотим быть такими. Давайте вместе поиграем в игру «Мы веселые ребята».

Дыхательная гимнастика «Подуем» (дети стоят в кругу)

Подуем на плечо,

Подуем на другое.

Нас солнце горячо

Пекло дневной порою.

Подуем на живот.

Как трубка станет рот.

А теперь на облака

И остановимся пока.

1. Заключительная часть.

Ходьба по залу.

Итог: сегодня мы с вами тренировались как настоящие спортсмены, стали еще более сильными, выносливыми и ловкими. Такие тренировки помогут нам подготовиться к проведению олимпийских игр в нашем детском саду.