Муниципальное Бюджетное Дошкольное Образовательное Учреждение

Центр Развития Ребенка – детский сад «Радуга»

г. Черногорск

Республика Хакасия

Конспект

непосредственно образовательной деятельности

по физической культуре

в подготовительной группе

Тема: «В здоровом теле – здоровый дух»



Физ. инструктор:

Валова Дина Николаевна

Дата проведения: 08 апреля 2012г.

«2011-2012»

Конспект НОД по физкультуре для подготовительной группы

Физ. инструктор: Валовой Д.Н.

Тема: «В здоровом теле – здоровый дух».

Цель: Способствовать сохранению и укреплению здоровья детей.

Задачи:

1.Закрепление основных видов движений у дошкольников.

2.Развитие двигательных навыков, воображения, мышления и кругозора. Формирование физических качеств дошкольников.

3.Воспитание чувств взаимопомощи, коллективизма. Доставить детям чувство радости и хорошего настроения.

Оборудование: деревянная палка, 2 резиновых мяча, обруч с подставкой, 4 дуги, 2 каната, 6 кочек (нетрадиционный материал), цветной круг, магнитофон, конвери с письмом.

Ход НОД

1. Построение детей в шеренгу по росту (1-3мин.)

- Группа! Равняйсь! Смирно! (стук в окно, а там письмо голубь принес)

- «Внимание! Внимание! Внимание! Люди планеты Земля, обращаемся к Вам за помощью. Злой колдун поселил на нашей планете страх, уныние, лень, печаль и болезни. Мы перестали улыбаться и быть здоровыми. Мы хотим вернуть смех, радость, счастье и здоровье на нашу планету. Если вы нас слышите, покажите, как надо действовать, чтоб быть такими как вы».

- Как вы считаете, ребята, сможете помочь жителям планеты? (*да, мы сильные, ловкие и смелые)*

- Что помогает человеку в жизни оставаться веселым, сильным, здоровым? (*все, что нас окружает, тепло, солнце, вода, здоровье, смех, хорошее настроение и т.д.)*

- Все что вы перечислили, может быть и на другой планете!

-Что нужно сделать, чтоб расколдовать печаль у жителей? (*показать как весело и полезно проводить время)*

- А мы с вами сможем полететь на другую планету*? (нет)*

- Почему? *(у нас нет скафандров и мы не космонавты*)

-А кто побывал в космосе? (*Юрий Гагарин, белка и стрелка)*

- Каким людям могут доверить такие важные задания? (*смелым, умным, здоровым и подготовленным)*

*-* Да, ребята, действительно, космонавты сильные, ловкие, здоровые и умные. Но чтобы такими стать, им пришлось много тренироваться и всегда вести активный образ жизни. Вы пока учитесь быть такими и у вас все получится.

- Правую руку наверх. На право! Раз! Два!

- По кругу шагом марш! И Раз! Два!

2. Бег и ходьба по кругу с выполнением разных упражнений (5-7 мин.)

* Руки наверх – на носочках, руки за голову – на пяточках (2р).
* Руки на пояс – поднимание колен вверх (лошадка).
* Руки на пояс – ноги прямо, большой шаг (цапля).
* Руки на колени – присесть (уточки).
* Бег ноги впереди, позади.
* Руки на пояс – переставным шагом вправо, поворот – влево.
* Расслабление – вдох выдох (3р).
* Бег с препятствиями – перепрыгивание барьера (палочка).
* Подпрыгивание – ударить мяч.
* Подлезание в обруч (тоннель).
* Расслабление – вдох выдох (3р).

- На месте стой! Раз! Два!

- Найдите свое сердце, прижмите обе руки к груди, прислушайтесь, как оно стучит. Представьте, что у вас в груди вместо сердца кусочек ласкового солнышка. Яркий свет разливается по ногам и телу. Его столько, что оно уже не вмещается в вас. Давайте пошлем немного света и тепла жителям планеты, и может там начнут улыбаться и все болезни отступят от них.

- Занимайте свои планеты! Раз! Два!

1. Общие Развивающие Упражнения (5-7 мин.)

* И.п. ноги на ширине плеч, руки на пояс, наклоны головой влево вправо.
* И.п. руки на плечи, круговые вращения руками.
* И.п. поднимание плеч вверх, вниз.
* И.п. руки в стороны, сгибание в локтях.
* И.п. махи руками, вверх, вниз.
* И.п. руки на пояс наклоны в стороны.
* И.п. руки в стороны, наклонились , махи руками.
* И.п. руки на колени, вращение колен в стороны.
* И.п. ноги вместе, прыжки на скакалке (2, 3, 4, 5)
* Восстановление дыхания. Вдох. Выдох.

- В одну колонну становись! Раз! Два! Три!

- Школу юных космонавтов собираются открыть, не пора ли нам ребята, в эту школу поступить!

- Группа! Равняйсь! Смирно! На 1ый, 2ой рассчитайся!

- Вторые номера руку на вверх, три шага вперед! 1, 2, 3. Первая команда готова?! Вторая команда готова?!

1. Полоса препятствий (4-6 мин.)

Первое задание. «Тоннели». Вам нужно пролезть под дуги и вернуться обратно, задеть товарища по ладони и пройти назад. Как только вся команда преодолеет испытание, руки наверх.

Второе испытание. «Болото». Проскакать по кочкам до корзины, взять мяч и вернуться назад по кочкам (считаем количество мячей).

Третье испытание. «Скакуны»

Четвертое. «Веревочная лестница». Пройти по канату боком, не наступая на узлы.

- Ребята, вы такие молодцы! Смелые, ловкие и дружные. Занятия в школе космонавтов прошли успешно.

5. Игра малой подвижности. (2-3 мин.)

(Цветной круг из лент).

- Ребята, образуем круг, взявшись за края нашей космической тарелки. (движения вправо, влево)

Космический ветер корабль качает. – (влево)

Земля голубая вдали тихо тает. – (вправо)

А мы в невесомости дальше летим, - (влево)

Мы космос увидеть скорее хотим! – (вправо)

Корабль качается 1, 2, 3

Фигура на месте замри! (Космос это невесомость и космонавты делают разные фигуры, передвигаясь в корабле).

Ребята рассказывают, что они изобразили (3 раза).

6.Релаксация (1-2 мин)

(дети ложатся, образуя круг) Выполняем упражнения с карандашиками.

7. Подведение итогов НОД (1-2 мин)

- Ребята, вы сегодня хорошо занимались, мы с вами успели много хороших и полезных дел.

- Как вы думаете, мы смогли передать свою здоровую энергию и веселое настроение жителям сказочной планеты? (*ответы детей*).

- Мы будем надеяться, что все кто нас окружает, тоже зарядится от нас хорошим настроением, и все люди в мире будут сильными и здоровыми.

Спасибо за внимание!