|  |  |
| --- | --- |
| **Месяц, неделя** | **Тема недели** |
| Ноябрь, III неделя | Ознакомление с русской народной культурой |
| **Цель:** | **Задачи:** |
| Использование стихотворения в двигательной деятельности | *Образовательные*Развивать ловкость , глазомер и координацию движений в перебрасывании мяча в шеренгах.Совершенствование пролезания в обручи d = 60 см. правым и левым боком |
|  | *Оздоровительные*Формирование навыка правильной осанки.Повышение функциональных возможностей организма |
|  | *Воспитательные*Воспитание потребности в занятиях физической культурой.Воспитание умения работать в коллективе.Воспитание уважительного отношения к людям старшего возраста. |
| **Инвентарь** | Обруч d = 60 см. – 8-10шт., мячи средние – на полгруппы детей, игрушки (мяч, жираф, кукла, слон, матрешка, петрушка, лягушка). Письмо от «хитрых старушек»,  |
| **Мотивация занятия** | Ребята вы помните, стихотворение про «Хитрых старушек»? Представляете, «хитрые старушки» прислали нам письмо и приглашают нас к себе. Чтобы мы им помогли найти припрятанные игрушки. У них же ведь было полным - полно игрушек матрешек, петрушек, заводные лягушки, куклы, слоны, жираф и мячик. Они их спрятали и не могут найти, ведь старушки старенькие. Ребята мы поможем им найти игрушки? Давайте отправимся к «хитрым старушкам», но прежде чем попасть к ним нужно преодолеть много препятствий. И так в путь дороженьку!  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *Частные задачи* | *Содержание* | *Дозировка* | *ОМУ* |
| **I часть**. Подготовительная часть (5мин). В гости к «Хитрым старушкам». |
| Постановка задач занятия | 1.Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения | 30 сек | Следить за осанкой, за правильным выполнением команд |
| Самоконтроль за осанкой | 2. Поворот налево, ходьба в обход с остановкой по команде, принимая правильную осанку, руки вдоль туловища | 15 сек |  |
| Профилактика плоскостопия, укрепление мышц плечевого пояса. | 3. Ходьба на носках, руки вверх | 20 сек | Ноги в коленях, руки в локтях не сгибать. |
|  | 4. Ходьба на пятках, руки за голову | 20 сек | Локти в стороны, следить за положением головы. |
| Укрепление мышц ног и стопы, спины, живота.  | 5. Ходьба с высоким подниманием колена руки на пояс | 20 сек | Следить за осанкой, носок тянуть вниз. |
| Переход от одного вида движения к другому. | 6. Ходьба в обход | 15 сек | Следить за осанкой, за соблюдением дистанции |
| Совершенствование техники бега. Развитие общ. выносливости, ориентировки в пространстве. | 7. Бег в медленном темпе в обход | 2 мин | Вдох носом, выдох длиннее вдоха |
| Восстановление дыхания, развитие подвижности грудной клетки. | 8. Ходьба в обход, переходящая в медленную, выполняя дыхательное упражнение:Вдох – руки внешними дугами вверх,Выдох – руки внешними дугами вниз, произнося (м-м-м…) | 30 сек |  |
| Подготовить детей к выполнению ОРУ.  | Построение в шеренгу. Расчет по порядку. Перестроение в три шеренги. | 30 сек | Уточнить с детьми через какое плечо выполняется команда кругом. |

**II часть**. Основная часть (22 мин)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | ОРУ «Хитрые старушки» | 5 мин |  |
| Укрепление мышц плечевого пояса, ног. | 1. И.п.: основная стойка, руки на поясе. 1 – 2 – поднимаясь на носки, руки через стороны вверх, потянуться; 3 – 4 – вернуться в исходное положение
 | 6 раз | «Наверное у старушек полным – полно игрушек!Матрешек, и петрушек» |
| Укрепление ССС, мышц ног. | 1. Прыжки имитирующие лягушку.
 | 8 раз | «И заводных лягушек» |
| Укрепление мышц шеи, плечевого пояса. | 1. И.п. ноги на ширине плеч, руки внизу. Повороты головы налево, направо
 |  | «Но хитрые старушкиПрипрятали игрушки |
| Укрепление мышц ног, плечевого пояса. | 1. Полуприсед, имитация вязания
 | 6-8 раз | «И сели в уголок Вязать себе чулок» |
| Укрепление мышц спины, живота. | 1. Стоя на ладонях и коленях сгибать спину
 | 8 раз | «И гладить свою кошку, » |
| Дыхательные упражнения  | 1. «Вдох – выдох»
 | 4 раза | «и охать понарошку» |
| Упражнения для глаз |  |  | «А сами только ждут,Когда же все уйдут!» |
| Укрепление мышц ног | 1. Прыжки в высоту
 | 6 – 8 раз | «И в тот же миг старушки – прыг!» |
|  | 1. Подбрасывание левой и правой руки вверх, поднимаясь на носочки.
 |  | «Летит чулокПод потолок!» |
| Укрепление мышц плечевого пояса, спины, ног. | 1. «Слон» -

«Кукла» -«Жираф»-«Мячик»-  |  | «И достают старушкиСлона из-под подушки, и куклу, и жирафа, и мячик из-под шкафа.» |
|  | 1. Наклоны вниз.
 |  | «Но только в дверь звонок, - Они берут чулок…» |
| Восстановление дыхания, развитие подвижности грудной клетки | 12. Дыхательное упражнение.Вдох, выдох – руки внешними дугами вверх  |  | «И думают старушки – не знает про игрушки никто-никто в квартиреИ даже в целом мире!» |
| Подготовить детей к выполнению ОВД | Дети идут в обход и возвращаются на свои места. | 30 сек |  |
| Основные виды движений (12 мин) |
| Воспитание внимания и умения владеть своим телом, развитие гибкости, укрепление мышц спины, ног. | Пролезание в обруч левым и правым боком (не задевая за верхний край в группировке) | 3-4 раза | «Ходим как «Хитрые старушки»». Руки держать за спиной. |
| Способствовать развитию глазомера, ориентировки в пространстве, ловкость, умения соразмерять силу броска с расстоянием. | Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками от груди (расст. 3м) | 10 – 12 раз |  «Хитрые старушки» играют в мяч |
|  Подвижная игра (5 мин) «Кто больше соберет клубки «Хитрых старушек»». |
|  Развивать ловкость, быстроту. Укрепление мышц туловища, развитие умения правильно различать цвет. Воспитание внимания, дружелюбного отношения друг к другу. | Дети делятся на три команды. На расстоянии 3-5 м от кругов лежит один большой обруч. Перед началом игры каждая команда стоит возле своего цветного обруча. По сигналу дети должны побежать и взять из круга один клубок по цвету своего обруча и бегом принести ее в свой обруч. И так до тех пор, пока все клубочки не будут перенесены. Выигрывает тот, кто соберет быстрее и правильно свой цвет. | 2-3 раза | Бег начинать строго по команде. Перед игрой детей ознакомить с правилами игры и поведения. |
| **III часть.**  Заключительная часть (4 мин) Игра малой подвижности «Хитрые старушки припрятали игрушки» |
|  | Правила игры: нужно найти игрушки (матрешку, петрушку, лягушку, слона, куклу, мяч и жирафа )искать игрушки только глазами, не трогая руками предметы. | 1-2 раза | Ребята вы все молодцы, помогли «хитрым старушкам», нашли все игрушки и в награду они дарят свои игрушки вам!  |
|  |  |  | Подведение итогов занятий:И мы поняли, что у старушек есть свои секреты. Им бывает трудно, поэтому мы их понимаем, уважаем и помогаем.  |

Муниципальное бюджетное дошкольное общеобразовательное учреждение

Детский сад комбинированного вида «Сардана»

Муниципальное образование «Алданский район» РС (Я)

План – конспект НОД по физической культуре

в старшей группе:

По стихотворению Э. Мошковской «Хитрые старушки».

 Разработала:

Инструктор по физической культуре

 Павлова Августина Федоровна.

Хатыстыр 2013